

刷牙——牙刷

絲連

我們每天都在刷牙，但是為什麼要刷牙？而又應如何刷牙，才能有效地清除牙垢，維護口腔的清潔衛生呢？市面上的牙刷種類繁多，又該如何挑選適合自己及家人使用的牙刷呢？

飯後刷牙的目的，自然是把飯後的殘渣由牙齒的表面及牙縫中清除掉。如果任由這些食物渣滓留在牙齒表面，口腔中的細菌必然地會將其利用發酵，而產生出的酸及腐敗有機物質，會再破壞牙齒及牙周的組織，形成種種不同程度的牙齒疾病及口臭。

所以，每餐飯後最好就能夠立刻刷牙及使用牙線。一則可以保持口腔的清潔衛生，再則不但避免了口臭，而且口腔吐屬清雅。自己個人的感覺神清氣爽，旁人也樂於與您交談、往來，這不是一個很好的個人衛生習慣嗎？

刷牙時，要慢慢的、仔細的刷。要把牙齒的每一個面都細心地刷淨。就如同洗車一樣，如果只用水沖或僅粗略地刷，只會沖掉部份污垢。仔細的檢查時，大部份的餘垢依舊黏著在表面上，除非仔細的去清潔它，否則這些污垢極不容易清除乾淨。而這層半透明、薄膜狀的牙菌斑（Plaque），正是所有口腔疾病禍患的根源。也就因為肉眼不易發現，所以經常地被忽略。而這也就是許多人感覺自己好像也經常的刷牙，卻老是不斷發現蛀牙的原因。

必須將牙刷以橫的、豎的及旋轉的方式刷牙，再配合不同的角度，才能有效地清除掉牙

齒表面的牙菌斑。由另一個角度來看時，刷牙也就像用一把掃把掃地。如果掃把的毛尖端彎曲、起毛，那就無法有效的清掃地面，事倍功半。一定要新的、刷毛直的掃把，才容易地清掃乾淨。所以牙刷的刷毛一旦起毛翻捲，要立即換把新的牙刷使用。牙刷使用的壽命不一，完全視個人如何使用而定。

市面上的牙刷，基本上分為硬毛（Hard）、中硬（Medium）及軟毛（Soft）三種。硬毛的牙刷當然壽命最長，也較易清潔牙齒。但硬毛，也相對地會把牙齒表面的琺瑯質刷壞。因此，如果您沒有牙周病或一些較特別的情形時，一般成人使用中硬（Medium）牙刷應是較合理的選擇。

有些廠牌的牙刷又依據刷毛的束目，分20束、30束、35束及40束等數種。基本上，成人使用40束或35束，青少年使用35束或30束，而20束以下則是給兒童或嬰兒使用。

最後再提醒您：刷牙時千萬別忘了刷舌頭！似乎我們中國人較少有刷舌頭的觀念。但舌上結了許多黃黃白白的舌苔，同時也是口臭的一個可能來源。

簡歷／台北醫學院牙醫學士
美國加州執業