

正確潔牙 把「牙菌斑」刷光光

期數：第 2009-02 期 發行日期：2009-02-21



正確潔牙 把「牙菌斑」刷光光

您有「牙菌斑」嗎？在牙科門診中，「牙菌斑」是造成口腔疾病的最大殺手。預防之道，最重要也最根本的就是徹底地清潔牙齒。台北醫學大學附設醫院牙科主治醫師李長佑表示，正確使用「貝氏刷牙法」，能有效去除牙齦溝的牙菌斑，再搭配每半年一次找牙醫師洗牙，清除牙結石，更能保有一口好牙。

根據北醫附設醫院的一項調查發現，將近八成二的受訪者有口腔疾病的困擾；其中，蛀牙占 54.1%，對冷熱敏感者占 25%，有牙結石問題者占 23%。李長佑醫師指出，這些問題絕大多數跟牙菌斑有關，但卻有 5 成民眾，不知道牙菌斑為何物？

事實上，牙菌斑是黏附在牙齒表面的一層薄膜，由細菌及其他微生物所形成在物體表面的聚合黏性物質，常存在於牙肉與牙齒間，顏色大多呈現黃白色，因顏色貼近牙齒顏色，所以初期患者不易察覺，但若數量較多時，可用指甲在牙齒表面摳出一層惡臭的東西，這便是導致牙周病與蛀牙最主要因素的牙菌斑。

有研究指出，一立方毫米的牙菌斑約重一毫克，但卻至少含有二億個細菌，這些細菌會產生毒素刺激牙齦而導致牙齒周邊牙齦的破壞，時間一久這些毒素會使得牙齦開始萎縮，且會進一步破壞牙齒周邊的齒槽骨，造成牙齒開始動搖。

研究也發現，牙菌斑的形成，與吃完東西未馬上清潔牙齒，導致口腔內的細菌在牙齒表面孳生有關。令人困擾的是，牙菌斑並不容易察覺，更不易清除，李長佑醫師說，透過牙菌斑檢測劑，可以清楚偵測出牙齒哪裡有牙菌斑；不少民眾事先刷牙、漱口後，才來接受檢測劑檢測，依舊被查出有牙菌斑，除了牙菌斑不易清除外，另一方面是民眾潔牙步驟不對或不徹底！

李長佑醫師表示，正確的潔牙觀念，除了每次飯後就該刷牙外，潔牙步驟應該包含刷牙、牙線剔牙縫、漱口；刷牙，必須採用「貝氏刷牙法」，也就是將牙刷與齒面呈 **45** 度角，以畫圈的方式，一次刷兩顆牙齒，然後按照上排外側、內側，以及下排外側、內側與咬合面的順序刷牙。

同時只要仔細、認真去刷的話，刷牙工作絕對不可能在一分鐘內完成，太過粗糙的刷牙方式，也無法完整清除牙菌斑；如果不能確實去除牙菌斑，刷牙的效率就會大打折扣，有刷也會幾乎等於沒有刷。

另外，刷牙結束後，緊接著應該拿出牙線，或牙間刷，來剔除牙齒側面，也就是牙縫中的牙菌斑，事實上，齒縫、死角的牙菌斑若不去除，一樣也會讓刷牙工作功虧一簣，不可小覷。最後，則是採用漱口藥水來漱口，加強對口腔內的消毒，降低口腔細菌滋生的機會。總之，想要預防口腔疾病，不妨從平時做好牙齒的清潔工作並定期保健開始，才能保有一口的好齒。

■李長佑醫師門診時間：周一（夜間）、周三（夜間）、周四（上午、下午）、周六（上午）

人工電話掛號：2738-0032