



徐慶玲牙周病植牙專科

*Dr. Hsu's Periodontal Clinic*

[www.periohsu.com](http://www.periohsu.com)

[periohsu@gmail.com](mailto:periohsu@gmail.com)

## 如何選擇牙刷與牙線?

市面上的牙刷牙線的種類琳瑯滿目，該如何選擇，才能做最有效的清潔呢?

牙刷--頭小軟毛

頭小的牙刷，在牙弓轉角處，或上下前牙的內側，刷起來比較容易。在後牙區，尤其重要。太大的刷頭，在刷後牙時，容易卡到臉頰。小頭的牙刷，配合放鬆的臉頰，才能把最後一顆牙齒外側(臉頰側)刷乾淨。

口腔內的環境高低起伏，牙齒和牙周組織也都是敏感而禁不起強力搓刷的。使用外殼上標有超軟毛的牙刷，再把每次刷牙的時間加長，在清潔時，才不易造成牙齒的磨損或牙齦的萎縮。

牙線

牙線在選擇時，建議用一整捲的牙線。除了清潔較為確實之外，正確的牙線使用，在洗完一個牙縫之後，靠左右手指的捲動，使清潔下一個牙縫時，是乾淨的一段牙線；而牙線棒卻用同一處一直清潔不同的牙縫，其實是不太衛生的。牙線棒一般建議初學者使用，或外出時攜帶方便而使用。

至於有蠟或無蠟的牙線，可視個人使用的習慣而選擇。對於清潔效果，並不會有太大的差別。

## 如何選擇牙膏和漱口水?

牙膏依其不同成分的些微差異，可發揮其不同的功能，如防蛀，去敏感等等。但是，牙膏最主要的功能，是作為刷牙時的潤滑劑，所以，刷牙動作的確實性，才是刷牙乾淨與否的關鍵。每個人可在諮詢醫師之後，視其不同需要，選用不同的牙膏，來輔助刷牙的效果。有一點值得注意的是，有些標榜多功能的牙膏，反而容易因為成份太多太複雜，而造成彼此成分互相影響，使得效果大打折扣。

至於漱口水，也會因其不同的成分，而有不同的效果，如：使口氣清新，防蛀或抑制牙周致病菌等等。最重要的一點是，用漱口水用力漱口，是不可以取代刷牙的。一般健康的口腔，也不需要多加使用漱口水。然而在一些特殊情況，如嚴重牙周病或口腔內手術過後，可在諮詢醫師漱口水的種類和使用頻率之後使用，才能避免其副作用，並發揮最大的效果。

