



徐慶玲牙周病植牙專科

Dr. Hsu's Periodontal Clinic

www.periohsu.com

periohsu@gmail.com

牙周病的牙齒該怎麼刷?

-- 哪一種刷牙方式最好呢? 一天要刷幾次牙才足夠呢?

您可能在不同的資訊來源裡, 會得到不同的刷牙方式的建議: 橫刷, 直刷, 轉圈圈刷等等... 徐醫師認為, 若能將牙周環境的特性放在腦海裡, 掌握兩個大原則, 在作口腔清潔時, 就會有法可循了!

原則一: 輕! 持久!

牙齒不像地板是平面的, 如果是刷洗地板, 用刷子大力刷, 可能會乾淨; 但是, 當在清潔一個圓弧形或有高低起伏的東西時, 如果大力作同一方向的刷洗, 只會刷到最突起的部分, 凹陷的部分常被忽略. 而牙周的環境, 在外型及質地上, 是有很大的變化的. 尤其是被牙周病破壞過的牙周環境, 通常由於牙齦萎縮, 牙根暴露, 以致型態變得更為複雜. 所以, 請想像你在清潔一個有精細雕刻的佛像, 你會拿著細柔的布, 輕輕的擦, 在細部的刻痕裡, 慢慢的順勢移動. 或像我一個病人說的, “像在清潔我心愛的數位單眼相機”...; 要將佛像或寶貝相機的所有細節輕乾淨, 是浪花時間的喔! 不要急. 慢慢刷. 橫刷, 直刷, 轉圈圈刷都可以. 只要力道夠輕, 都不會出問題. 如果站在浴室洗手台前三分鐘就不耐煩的話, 那就坐下來, 坐在電視前面, 輕輕, 慢慢的刷吧!

原則二: 多角度! 多工具!

當您對牙周病藏污納垢的起源—**牙周囊袋**有所認識之後, 作口腔清潔時, 就應該“心有所屬”; 要將牙刷的角度作適當的傾斜, 希望能將牙周囊袋內的牙菌斑清潔乾淨. 先用牙刷詳細的將所有的細節都清潔乾淨之後 (用舌頭舔一舔, 確定是否光滑無比, 閃閃發亮), 再用其他的潔牙工具補充不足的地方. 牙縫間牙肉尚未萎縮的地方, 可用牙線清潔. 當牙縫變大到一個程度, 牙線的清潔就會較沒有效率. 而應用適當大小的牙間刷來輔助清潔. 在一些牙肉局部凹陷處, 可使用單束毛的牙刷來清潔. 牙橋下方的清潔, 除了可以用牙線穿引工具幫忙牙線清潔之外, 牙間刷也是很方便的工具. 另外, 牙菌斑顯示劑也是一個很棒的幫手! 每個星期染一次, 看看自己哪兒忽略了, 需要再加強, 是個很好的提醒.

至於一天要刷幾次牙呢? 您一定很驚訝牙周病教科書上所說的 48 小時作一次澈底的潔牙就夠了! 那為什麼我們所接收到的訊息是, 三餐飯後, 睡前, 最好都要刷牙呢? 因為, 真的很少有人能夠做到完美的潔牙. 尤其是被牙周病破壞過的牙周環境, 要澈底清潔, 實在不容易. 如此一來, 只好以刷牙的次數, 來補足刷牙品質的不足囉!

