



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)

## 我有需要使用電動牙刷和沖牙機嗎？

近來市面上出現了許多不同型式的電動牙刷，是否有需要購買，而取代一般手動牙刷？以及該如何選擇呢？

電動牙刷在牙齒的清潔，並不保證一定比手動牙刷乾淨，最重要的是要先建立正確的潔牙觀念和方法，電動牙刷才能發揮它最大的功效。

一般健康的口腔環境，用手動牙刷就能達到不錯的清潔效果。然而，在下顎後牙舌側，由於一般手動牙刷的震動幅度容易引起噁心感，所以此一區域使用電動牙刷來清潔，會達到較好的效果。

在患有牙周病的口腔環境，由於牙肉萎縮，複雜的牙根型態在清潔上的確有其複雜度，此時用電動牙刷清潔，可有省時省力的效果。但要特別注意的是：牙根質地較軟（相較於牙冠堅硬的法琅質），在選擇電動牙刷時，要找震動幅度較輕柔的，而且要選擇敏感型超軟毛的刷毛，才不易造成磨損。

一般在購買時，建議選擇大廠牌的產品。因為他們的產品，在許多細節上，包括刷毛的研磨和震動幅度的設計，都會注意。而且還會有臨床實驗的佐證，對消費者的保障會多加一層。

最後提醒您，電動牙刷的使用，應該在諮詢醫師之後再使用，才能確保正確的使用時機和方法。

## 我有需要使用沖牙機嗎？

牙菌斑黏結在牙齒上，就好像浴缸裡的污垢一樣，用水沖是沒辦法沖乾淨的。一定要有確實的刷的動作，才能將牙菌斑清除。在刷牙前，可使用沖牙機將較大塊的食塊或新附著的牙垢沖洗掉，再用牙刷澈底的刷。在作牙齒矯正治療的人身上，因為在進食後，矯正器上常會卡住大量的食物殘渣，或因牙周病嚴重萎縮的牙周環境，沖牙機都能發揮功能，讓清潔更有效率。在一般健康的口腔內，用沖牙機的水流力道來按摩牙齦，則是另一個可以考慮的原因。