

牙周保健康 正確刷牙加牙線



文、攝影／曾秀英

牙科門診病人被診斷出牙周病，跟醫師抱怨「每次刷牙都刷很久，為什麼還會有牙周病」？臺中慈濟醫院牙周專科醫師何曉涵提醒，「刷得勤快、用力，不如刷對方法」！錯誤的刷牙方式不但會傷害保護牙齒的琺瑯質，也會因刷不乾淨導致牙周病。

何曉涵醫師表示，牙周病成因是牙菌斑，不良的清潔使得牙菌斑長期堆積，

起初出現牙齦炎症狀，牙齦發炎紅腫，刷牙時流血；持續惡化則進展為牙周病，齒槽骨受到破壞，更嚴重則會出現牙齒鬆動、牙齒位移，甚至牙齒脫落等症狀。

「牙齒不是用力刷、刷得久就會乾淨，而是要刷對方法。」何曉涵醫師進一步說明「牙周病治療除了幫病人清除牙結石，最重要的就是要教病人怎麼樣正確潔牙。」



何曉涵醫師以檢查影像說明病人牙齒狀況。



何曉涵醫師示範正確刷牙動作，讓病人拿著鏡子看仔細做法。



何醫師建議，刷牙時刷毛要儘可能垂直清潔的牙面，最常見刷不乾淨的位置在舌側面，因為舌側面不容易看到，牙刷擺放的角度不對就會刷不乾淨。用模型教具或是影片學習潔牙的效果有限，能實際在病人口腔內教刷牙並調整病人刷牙的動作，效果會更好。

何曉涵醫師建議要針對不同的口腔狀況來搭配適合的潔牙方式，舉例來說有些病人舌頭較大或口底較淺、容易嘔吐反射、牙齒排列擁擠或傾倒，以上這些情形都可以使用單束毛牙刷輔助清潔；如果有裝「牙橋」，就要使用「超級牙

線」或「牙線穿引器」清潔牙縫。

何曉涵醫師為了讓病人學會刷牙，在牙周治療過程中，會請病人拿著潔牙工具，實際在嘴巴裡刷，再根據病人動作和不同的口腔狀況及牙齒排列情形進行教學，不少病人說「都活了這麼多年，現在才真正學會刷牙！」

何曉涵醫師提醒，牙周病治療結束後，要定期每三到六個月回診追蹤，包含清潔牙結石，以及加強病人口腔清潔狀況，才能讓牙周病控制穩定，降低復發機會。👉