

互古以前，深山洞穴中住著三十二位修行的白衣仙子。修行時成弧形排列坐。靠近洞口的仙子，每日都接受陽光、風、雨水的滋潤，吸收日月精華，氣色紅潤，道行更是高深，然而洞內的仙子，因處於陰深晦暗的洞內，無陽光、風、雨水的滋潤照顧而蓬頭垢面，精神更是不濟，道行更是不行了。……數千年後，玉皇大帝前來巡視各仙子修行狀況，大吃一驚！因為有些洞內仙子已體弱多病，而洞口仙子們卻是莊嚴神相。雖然共處一洞修行，為何有如此般的差異呢？深究良久，大帝憑他的智慧與觀察研判，每日接受陽光、風、雨水照顧，滋潤是仙子們健康的重要因素。因此，大帝就派遣天兵、將洞口開大，使每位仙子們都接受陽光、風、雨水的滋潤，結果……仙子們都修得正果功德圓滿、畢業了。……後來女媧造人時，就特請求玉皇大帝派這三十二位白衣仙子進駐口腔洞穴之中，運用她們數千年修行打造的金剛之身，抗拒千魔百怪的入侵。但是人類卻用輕忽、怠慢、不知感恩的心來照料這群仙子，在短短的數年之間，已讓仙子們，傷的傷、殘的殘，人尚存，仙子們大多不存在了，回去天庭的仙子們對玉皇大帝哭訴人類的不是，請求大帝想想辦法，解救其他的仙子們，於是大帝回憶起，仙子們修行的過程所發生的事情，靈機一動，知道每日照料、保養是最根本之道。於是下旨天庭學者研究各式清潔口腔方法、要領、供人類參考，雖然各式清潔法各有各的特色，但因推廣方便，選擇一最適合大多數人的方法——貝氏刷牙法及牙線的操作方法，不久之後人類常因牙痛所苦也漸漸對口腔的重視，於是天庭便派遣特使下凡教導凡人，由於日益普及，人類的牙痛也漸漸減少了，因此口腔內仙子們，每日都精神煥發為人們辛勤工作，直到永遠。

故事說完了，接下來就讓我們進入正題——談潔牙方法。在講方法之前，先介紹刷牙的基本要領：

(一)選用軟毛小牙刷：軟毛可避免刷毛對牙齒與牙齦，在刷牙運動時造成太大的傷害。軟毛與牙面密貼性較好，能將面徹底刷到。較小的牙刷在口內轉寰較容易，長約一至二公分左右，如果太大的牙刷，亦可自行修剪，做成個人牙刷，更是有創意！

(二)正確握法：以食指到小指四個指頭握住刷柄，大拇指前伸抵住刷柄，就像稱「讚」的手勢。刷毛有朝前及朝後方兩種狀況，依刷牙時因刷的部位不同而有適當運用。

(三)對著鏡子刷：刷牙及使用牙線時，不論初學或老手，最好要對著鏡子操作，在良好的光源下，將刷牙的動作與所刷的部位作一修正與定位，齒列不整的地方更可看得到、刷得到。順便看看自己的臉，有沒有洗乾淨啊！

(四)牙刷涵蓋一點點牙齦：要徹底的把牙面刷乾淨，一定要使毛尖涵蓋一點點牙齦，要不然靠近牙齦邊緣的牙面，很容易沒刷到，而殘存牙菌斑及食物殘屑。

(五)輕力：刷牙靠的是方法不是重力，在正確的要領下，輕力用軟毛小牙刷及「短距離」約二顆牙齒的距離，水平前後刷約十至二十次，便可把牙齒上牙菌斑刷乾淨，且不會造成牙齒及牙齦的傷害。

(六)刷毛與齒列方向一致：如此牙刷刷毛才能與牙面充分接觸，發揮最大效率。

(七)循一定的方向：刷牙如果不循一定的順序，則順手的部位往往會多刷，不順手的部位則沒刷或少刷到，

導致牙菌斑的殘存。以上七點是刷牙的要領，請各位大德明白。

介紹完刷牙基本要領後，接下來就讓我給大家說說刷牙方法。貝氏刷牙法（Bass Method）是目前公共衛生推行的刷牙法。貝氏法源起於 1954 年，至今被公認為是預防牙周病最好的刷牙法，相對的對蛀牙的預防有相當的功效。它的重點在牙齒與牙齦交接處的牙面，刷牙時，刷上顎牙齒時刷毛朝上，刷下顎時刷毛朝下，刷毛接觸牙齒與牙齦交接處，使刷毛側面與牙齒面呈 45~60 度角，並將牙刷輕壓向牙齒，使牙刷刷毛側面與牙齒有相當大的接觸面，然後用輕力將牙刷作「短距離」（約兩顆牙齒寬）水平前後運動（像震盪一樣）約十至二十次，並且刷毛涵蓋牙齦一點點，毛尖則深入牙齦溝內，咬合面，則刷毛垂直它，然後用水平前後運動刷牙方式。循著一定方向，我們用右手及左手雙手來刷牙，由右邊開始，也由右邊結束，先刷上顎接著刷下顎。也就是由上顎右邊後牙頰側面→上顎前牙唇側面→上顎左邊後牙頰側面→上顎左邊後牙咬合面→上顎左邊後牙舌側面→上顎前牙舌側面→上顎右邊後牙舌側面→上顎右邊咬合面，上顎分成八區，由右邊開始，在右邊結束，然後下顎也分成八區如上顎一般順序也和上顎一樣，由右邊開始，在右邊咬合面結束。至於左、右手持牙刷的方式，原則是，同側的頰側，咬合面用同側手刷，舌側則用對側手刷，前牙的唇側及舌側用右手刷，例如：上顎左邊後牙頰側面及咬合面用左手拿牙刷，刷毛朝前，上顎左邊後牙舌側面則用右手拿牙刷，刷毛朝前。下顎時亦同上顎刷牙方式拿牙刷。

介紹完貝氏刷牙法後，咱們就來操作示範：在刷牙前，先將口內食物殘屑用漱口方式，先清除掉，含半口水用力漱口後吐掉，操作三次，然後準備好牙刷、牙線、鏡子，一起來刷牙。未刷牙前牙菌斑佈滿牙面（圖 1），將牙刷握好（圖 2）、刷毛朝前（圖 3）刷毛朝後（圖 4）兩種姿式，看著鏡子，循一定方向，今天介紹由右上後牙頰側面開始（圖 5）刷毛朝前，手肘彎曲，將刷毛伸入口內，輕壓頰側面，一點點刷毛涵蓋牙齦，水平前後運動，短距離（約兩顆牙齒寬）方式，約十至二十次來回運動，一方面看看鏡子，刷毛與牙面的接觸角度，約 45~60 度（圖 6）接著刷上顎前牙唇側面（圖 7）刷毛朝後，手肘彎曲、提臂，將刷毛輕壓前牙唇側面，刷毛涵蓋牙齦一點點，其餘狀況同前述（圖 8），上述兩區用右手持牙刷。接著左上顎後牙頰側面（圖 9、10）及左上顎後牙咬合面（圖 11、12）刷牙時用左手拿牙刷，刷毛朝前，其餘方法同前述，咬合面則刷毛垂直咬合面、輕壓，前後水平短距離運動。接著是左上顎後牙舌側面（圖 13、14）及前牙舌側面（圖 15、16）刷牙時用右手拿牙刷，刷毛朝前，其餘方法同前。接著刷右上顎後牙舌側面（圖 17、18）左手拿牙刷，刷毛朝前，其餘方法同前。接著回到右上顎後牙咬合面（圖 19、20）用右手拿牙刷刷毛朝前，刷法同刷左邊咬合面。由右邊開始，至右邊結束。下顎也是由右下顎後牙頰側面（圖 21、22）右手拿牙刷，刷毛朝前，彎曲手肘部及手腕，看著鏡子，將刷毛側面輕壓牙面，且涵蓋牙齦一點點，方法同前述一般。接著刷下顎前牙唇側面（圖 23、24）也是用右手拿牙刷，刷毛朝後、手肘彎曲、提臂，其餘同前述。接著刷左下顎後牙頰側面（圖 25、26）及左下顎後牙咬合面（圖 27、28），用左手拿牙刷，刷後牙頰側面時刷毛朝前，彎曲手肘及手腕，看著鏡子，將刷毛側面輕壓牙面，且涵蓋牙齦一點點，其他同前述，刷咬合面時，刷毛朝後手肘彎曲，刷毛垂直咬合面、輕壓，前後水平短距離運動，其他同上顎後牙咬合面一般。接著刷左下顎後牙舌側面（圖 29、30）及下顎前牙舌側面（圖 31、32），用右手拿牙刷，刷毛朝前，彎曲手肘，及手腕、提臂、看鏡子，看看刷毛的角度及與牙面的接觸是否符合方法要求，運動方式同前述，短距離水平前後運動。接著就是右下顎後牙舌側（圖 33、34）用左手拿牙刷，刷毛朝前，手肘彎曲及手腕下彎，其餘方法、要領同前述，最後又回到右下顎後牙咬合面（圖 35、36），用右手拿牙刷，刷毛朝後，手肘彎曲，刷毛垂直咬合面，方法同左側咬合面。因此貝氏刷牙法，將上顎及下顎各分為八區

如（圖 37）循一定方向刷，則能將牙面上的牙菌斑，在左手右手上下其手之下刷得清潔溜溜（圖 38）。

示範完刷牙法後，知道要領、方法、操作方式，刷牙時機也是潔牙重要一環，時機要對才能將潔牙工作達到完美，所以用齋後半小時內及睡晚覺前，將口腔內牙齒的每一面，及口腔中舌頭部份，牙齦部份，清乾淨，作完最後的晚課，也是修行吧！

經上說：「信為欲依，欲為勤依」。有要領、知方法，再有堅定的信心、恆心，才會有強烈的願欲，實行善法，才得精進持久。願各位大德、菩薩口內三十二位白衣仙子，永保健康。

後記：感謝家人及女兒來充當模特兒示範演出。

（下期介紹牙線篇及其他的清潔方法）

由於圖表眾多，請參照本期僧伽醫護會刊第八期內容。

葉必信醫師簡歷

學歷：台北醫學院牙醫學士

現任：子欽牙醫診所負責人