

潔牙心得分享

文・示範說明／方隆琦醫師

想一輩子擁有健康好用的牙齒，就從每天幫牙齒好好洗澡開始



現職

台北市全品牙醫診所院長

經歷

中華牙醫學會會員／社區牙醫學會會員

家庭牙醫學會會員／顎咬合學會會員

牙醫師全聯會第五屆理事、出版委員會主任委員

牙醫師全聯會第六屆口腔衛生保健基金委員會委員

台北市牙醫師公會第十四屆理事、第十五屆監事

口腔保健播種醫師 1994 年起

國民口腔保健－牙齒的新希望 總編輯（中華民國 84 年 6 月出版）

僧伽醫護基金會牙科委員會副主委／牙橋雜誌副總編輯、編輯主委

台灣植牙醫學會專科醫師／台灣口腔矯正醫學會會員

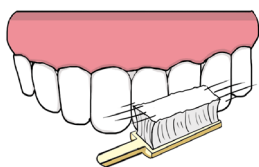
學歷

台北醫學大學牙醫學士

緣起

撰寫這篇口訣的原因，是多年來在患者看診時教導他們口腔保健方法，之後每半年追蹤時，發現雖然有口頭教導並讓患者練習，但他們回去後還是常會忘記某些細節。於是先寫成小卡片的口訣，卻又發現不夠詳細，後來發展成兩張小卡片大小的說明文字，讓患者回家後可以使用本診所建議的潔牙方法。





【潔牙口訣】

做家事 - 擦刷掃（縫線犧牲）清舌肺

方氏擦牙法：

每天10分鐘保健所有牙齒

確定清潔每顆牙齒的每個表面



示範影片

擦牙 2 圈

抹布擦拭法 - 貝氏法改良版

刷頭平行咬合面用牙刷側邊

用力壓頰側舌側表面來回摩擦牙面

刷牙 1 圈

用力來回刷咬合面

掃牙 2 圈

掃帚挑轉法 - 旋轉法改良版

從下顎牙齦往上挑轉/上顎牙齦往下挑轉

牙縫（間）刷 2 圈

牙縫下緣清潔 / 牙齦按摩（重要）

大縫用大支/小縫用小支（2組備用）

牙線（棒）1 圈

牙縫接觸面上下清潔（共 8 圈）

刷舌頭、擤鼻涕、清痰——呼吸道保健

舌頭（舔牙齒表面）檢查有無剩餘殘渣（牙菌斑）

牙膏潔牙後再用漱口水牙縫刷及牙線



牙縫(間) 刷大、小支都要準備

口訣裡的解說方法與用詞，是在跟患者溝通時他們認為能夠理解且可以實際操作的。

建議用擦牙法來清潔口腔的理由：

一、我們的牙齒是立方體，每一顆牙齒都有五個表面，所以一個人有多少顆牙齒就有乘以5倍的表面，譬如28顆牙齒的人就如同有140張小桌面，每天都要把它擦拭乾淨，才能維持牙齒的健康。

二、現行的貝氏刷牙法是45度到60度涵蓋一點點牙齦的橫刷潔牙方法，因為不容易定位，常常會造成牙齒齒頸部的表面磨耗及牙齦萎縮的問題，擦牙法可以避免這種狀況發生。齒頸部的清潔則用掃牙的方式來解決，牙齒表面用擦牙及掃牙合併的清潔方式也有按摩牙齦的效果，長期下來對牙周的健康有很大的幫助。

三、牙齒接觸面也就是牙縫的清潔，上半部就是用牙線。牙縫有蛀牙填補過的患者一定要使用牙線以免再產生蛀牙。下半部牙齦跟牙齒部分就交給牙間刷去清潔，尤其是假牙的牙縫清潔，牙間刷的效果非常好，對於更講究清潔的患者來說，牙間刷可以從頰側舌側都進去





嚴重牙菌斑沉積



洗牙後出血狀況



齒頸部磨耗及齲蛀

清潔，這種做法會更徹底，當然會多一些清潔的時間。

至於大縫用大支，小縫用小支的牙間刷，是以適合牙縫的大小去清效果比較好。小支的牙間刷要清大的牙縫需要花費很多的時間，如果

每天都有做清潔的話，牙縫裡的髒污比較少，所以清潔的時間也會減少，不用清洗很久就會乾淨。最直接的感受是，如果牙間刷進去感覺牙齒表面滑滑的就是有牙菌斑的附著，如果粘滑的感覺不見了，表示



牙齒表面是乾淨的，再加上使用牙間刷時牙齦不會出血，也可以確定牙縫的牙齦是健康的。

改變觀念與想法

一、每天洗兩次澡，一次是幫身體洗澡，洗去皮膚上的髒污，一次是幫牙齒洗澡，將牙齒跟口腔內的髒污去除，我們每天用餐後口腔內一定有食物的殘渣，牙齒上會有牙菌斑堆積，要將它徹底清除才不會有後續的牙周及牙齒的疾病發生，潔牙口訣裡面的方法就是徹底將口

腔清潔的有效方法。

二、使用牙間刷時不要害怕牙縫的出血，如果剛開始使用時會流血，表示牙縫裡面的牙齦有發炎狀況，正確的使用牙間刷將可以改善發炎狀況，牙齦恢復健康也可以讓牙齦下面的齒槽骨健康，既可減少牙周病發生的機率，也可以讓牙縫的牙齒部位不會蛀牙。當然口腔裡面的牙結石要先清除乾淨才有效果，每半年到牙醫診所洗牙就是最好的保健方法。👩⚕️