

清潔牙齒 兩面睇



很多人會說：「我每天都有刷牙。」
也有人說：「我刷牙的時候牙齦會流血。」
也聽過有人說：「我好像有口臭...」

牙齒鄰面

牙齦（牙肉）流血和口臭都是牙周病的徵狀。

為什麼我每天刷牙仍然會有牙周病呢？

答案：很多人刷牙時忘記了刷牙齦邊緣。

還有，刷牙只清潔了牙齒表面，而牙齒鄰面則仍未清潔。

牙齒鄰面是指牙與牙之間相鄰的牙面，千萬別誤會是牙縫這空間啊！一道牙縫是由兩個牙齒鄰面組成的。

現在越來越多人知道要用牙線清潔牙齒鄰面，只不過有一些人以為用牙線清除了牙縫裡的食物渣滓就已經清潔了，**其實重要的是清除牙齒鄰面的牙菌膜**。要徹底把牙齒鄰面的牙菌膜清除才算清潔，這樣做才能有效預防牙周病！

以下是使用牙線的貼士，你亦可瀏覽牙齒俱樂部 (www.toothclub.gov.hk) 內之示範短片，希望能幫助你更有效地掌握用牙線的技巧！

✦ 先取出大約20-25厘米長的牙線，打三個結於同一位置上，結成一個圈。

✦ 用雙手的拇指和食指操縱一段約2厘米長的牙線。



✦ 前後拉動牙線，使牙線輕輕滑進牙縫，切勿使勁把牙線壓進牙縫去，以免弄傷牙齦。

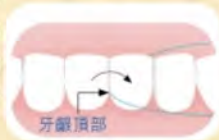


✦ 把牙線滑到牙齦底部。

✦ 緊貼一邊牙齒鄰面，由底部到頂部，上下拉動。



✦ 清潔完一邊牙齒鄰面後，須將牙線稍為提高，高於牙齦的頂部，把牙線靠向另一邊牙齒鄰面，清潔該牙齒鄰面。



✦ 清潔兩邊牙齒鄰面後，慢慢將牙線拉動，滑出牙縫。



牙刷斜放於牙面和牙齦邊緣

有見及此，衛生署2008-09年度「全港愛牙運動」繼續以『全城愛牙牽一線』為主題，向市民傳遞正確潔齒方法，本月開始推出各項宣傳活動，敬請密切留意：

- ✦ 電視和電台宣傳
- ✦ 宣傳海報
- ✦ 地鐵月台燈箱廣告
- ✦ 報紙專題推廣
- ✦ 口腔健康促進巴士車身廣告
- ✦ 公益愛牙日(2008年12月9日)
- ✦ 電視節目推廣
- ✦ 「愛牙天使」計劃



我們要擁有健康的口腔，不單要清潔牙齒表面和牙齦邊緣，還要清潔牙齒鄰面；只要我們能夠早晚刷牙和每天使用牙線，清除牙菌膜，就可以預防牙周病。