

刷牙 和 用牙線



老年人有罹患蛀牙與牙周病的風險。**刷牙**有助於從牙齒表面清除牙菌斑(白色的細菌黏著物質)、食物殘渣與細菌。**用牙線**有助於清潔牙刷無法觸及的部位(例如牙齒之間與牙齦線以下)，以清除牙菌斑、食物殘渣與細菌。

每天刷牙和用牙線有助於維持牙齒與牙齦的健康，並且避免口臭。

刷牙的方法：

1. 將含氟牙膏擠在軟毛或超軟毛牙刷上。
2. 以和牙齦呈 45 度角的方向握著牙刷。
3. 以溫和短促的動作前後移動牙刷。
4. 輕刷所有牙齒的外表面、內表面與咀嚼表面。
5. 垂直握住牙刷並上下移動幾下，清潔門牙的內表面。
6. 輕刷舌頭以清除細菌與避免口臭。
7. 用常溫水清洗口腔與牙刷。

這支牙刷上磨損的刷毛表示其清潔力不佳。每 3 個月需更換一次牙刷。



刷牙和 用牙線

老年人牙科照護

每次用餐後刷牙，或是一天至少二次。

如果無法握住牙刷，請家人或朋友用小布巾裹住牙刷的柄，並以橡皮圈固定。這可以讓牙刷柄比較容易掌握。

用牙線剔牙的方法：

1. 剪一大段牙線 (大約 18 英吋)，然後將一端纏在中指上。另一端纏在另一隻手的中指上。
2. 用拇指與食指握緊牙線。
3. 使用摩擦的動作輕輕地在牙齒之間拉動牙線。
4. 當牙線抵達牙齦線時，沿著牙齒旁邊將牙線彎曲呈 C 型。輕輕地將它滑入牙齦與牙齒之間的空隙。
5. 握住牙線，輕輕地上下摩擦牙齒表面數次。在所有牙齒的兩側重複此方法，確保每顆牙齒都使用一段新的牙線。

如果您感覺這個方法有困難，請嘗試不同的方法，例如使用牙線棒或牙間刷 (專為清潔牙齒之間的縫隙而設計的小牙刷)。

每天至少用牙線潔牙一次。

如果您戴假牙，請參閱假牙保養說明書。

如果感覺牙齒疼痛或需要照護，
請儘速聯絡牙科醫師或醫療提供者。

