中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital
如何正確刷牙

刷牙是口腔清潔的基本方法之一，主要目的是清除牙齒表面的牙菌斑、食物殘渣和細菌，以預防蛀牙、牙周病和口臭，維持口腔健康。

- 一般牙刷及電動牙刷：
  1. 使用一套固定的刷牙動作順序在使用電動牙刷時同樣適用。
  2. 關於電動牙刷是否優於手動牙刷的問題，已被多次討論。
  3. 兩者都能達到高水平的口腔衛生。
  4. 研究顯示，電動牙刷更為高效率，且許多人反映其使用更為方便。

- 一般牙刷

首先建議選用中等硬度或軟毛、小刷頭的牙刷。

➢ 牙刷在使用須注意幾點：

1. 握穩牙刷，將刷毛以約 45° 角放在牙齦邊緣，確保刷毛接觸到牙齒與牙齦交界的一小部分。



2. 從最後方的臼齒開始，以短距離、前後來回的刷動清潔。



3. 刷牙時從後往前，並重疊每次刷動的範圍。
   每次最多不要刷超過兩顆牙齒。從後牙開始，慢慢往前移動。
4. 清潔牙齒外側時，請保持刷頭水平。

115.06.24 醫療會議審閱

5. 清潔上下排牙齒的內側面時，則可以將刷頭垂直拿握會更容易操作。



6. 避免施加過大的壓力或刷得太快。注意刷毛是否有與牙齦邊緣接觸的感覺。同時也要避免過度用力刷牙，以免對牙齦造成損傷。

此外，依照固定的順序刷牙也至關重要。這種刷牙方式能夠避免遺漏某些區域。一般使用正確的刷牙至少 2 分鐘。

➢ 建議刷牙順序：

1. 下排牙齒內側：從左邊刷 15 秒 → 再刷右邊 15 秒
2. 下排牙齒外側：左側 15 秒 → 右側 15 秒
3. 重複相同順序清潔上排牙齒
4. 最後，用小範圍的來回刷動方式清潔咬合面（咬東西的表面）

※當刷毛開始彎曲或分岔時，就應該更換牙刷。

● 電動牙刷在使用須注意幾點：

1. 安裝刷頭並握持牙刷：將刷頭牢固地安裝在手柄上。用手掌握住牙刷，使刷頭的刷毛稍微朝向牙齦，約呈 70 度角。嘗試讓較長的刷毛深入牙縫，並確保刷毛接觸到牙齦。



2. 啟動牙刷並開始刷牙：打開牙刷電源，將刷頭放在口腔最內側的牙齒上（檢查角度），並在約 2 秒內，將刷頭從牙齒的後部移動到前部。



3. 沿著牙齒和牙齦的輪廓移動：將刷頭放在下一顆牙齒上，重複上述過程。嘗試沿著牙齒和牙齦的輪廓進行刷牙。
4. 讓電動牙刷發揮作用：不需要用力按壓或做刷牙動作，讓電動牙刷自行完成清潔工作。
5. 使用計時器：許多電動牙刷會在 30 秒後提供某種形式的提示（例如短暫停止運作）。這時應移動到口腔的下一部分進行刷牙。

※完成後，請徹底清潔牙刷及其刷頭。

引用自 lindhe Clinical Periodontology and Implant Dentistry 6 edition