

在矯正治療期間，食物容易堆積於矯正器與牙齦之間。如果清潔不當，口臭、蛀牙、牙齦發炎紅腫及牙周病問題更容易在這時候發生。因此，正確的牙齒清潔很重要。

矯正期間需準備的潔牙工具

1. 牙刷

市面上牙刷種類繁多，各有優缺，品牌並不是最大重點，而是願意花時間盡力清潔。選擇刷毛柔軟、刷頭小的牙刷，分別清潔頰唇側(黏矯正器的一側)、咬合面及舌側面。

頰唇側：以矯正器分為牙齒上半部與下半部

咬合側及舌側面：則與一般刷牙方式相同



將牙刷毛放在牙齒與牙齦交界處，稍微用力把刷毛擠入牙縫中，與牙齦呈現45度角，小幅度來回震動15下。



將牙刷放在牙齒下半部，小幅度來回震動15下。

2. 牙線

牙線的使用是最常被忽略的，若沒有正確使用牙線，容易在矯正治療中發生牙縫蛀牙。因牙齒上有矯正線，牙線或牙線棒會被卡住無法通過，所以必須配合「牙線穿引器」或是「超級牙線」的使用，才能清到牙縫最深處。



「牙線穿引器」使用時在尾端套上一般牙線，帶著牙線繞過矯正金屬線。



移除「牙線穿引器」，牙線貼著牙面清潔牙縫最深處。重複動作，直到每個牙縫都清到。

3. 牙間刷

有分不同大小粗細，主要用來清潔矯正線下方的牙齒表面及矯正器周邊；在牙縫較大的區域，也可以直接伸入牙縫來回清潔，但不要選尺寸太大的，以免牙縫越刷越大（選擇放入牙縫後有摩擦力但不會疼痛的大小即可）。



牙間刷刷毛平行於矯正器的左右兩側，上下來回清潔。



牙間刷刷毛平行於矯正器上下方，左右來回清潔。

4. 單束毛牙刷

單束毛牙刷大約只有一般牙刷的1/3大小，可以清潔矯正線下方的牙齒縫隙和最後一顆牙齒的後方。選擇時要注意刷毛的硬度與大小，根據牙齒大小及矯正器的縫隙選擇合適的。



單束毛刷頭較小，可以輕鬆清潔到矯正線下方的牙齒縫隙

刷牙的步驟

步驟一

漱口或使用沖牙機將大塊食物殘渣先移除掉。(注意：沖牙機不可替代刷牙與使用牙線，是一個選擇性工具，主要還是用來「輔助」牙刷及牙線)

步驟二

使用牙刷，沾一顆豆子大小的牙膏，開始清潔每顆牙齒的表面。依循一定順序，從右邊外側面開始刷，刷到左邊之後，再由左邊內側面刷回右邊。每次只刷兩顆牙齒，來回15下，刷完在換到下兩顆。後排牙齒咬合面用旋轉的方式刷。

步驟三

使用牙間刷，清潔矯正裝置周邊以及較大的牙縫。

步驟四

使用牙線穿引器或超級牙線，清潔每個牙縫。

步驟五

使用單束毛牙刷，清潔矯正線下方的牙齒縫隙和最後一顆牙齒後方。

步驟六

漱口，清潔結束，也可以使用一些殺菌漱口水。

T2M000-衛教 17

照顧您口腔健康的好朋友

美牙專線：04-24718668