



牙刷的選擇



口腔

衛生保健宣導



貝氏刷牙法



45°

1 牙刷以「45度角」放在牙齒與牙齦交接的地方，即「牙齦溝」之位置，並涵蓋牙面。

學習貝氏刷牙法的原因：簡單有效：所有的動作均為「短距離水平運動」，順著同一方向刷，不會跳著刷，每一顆牙齒，每個牙面都會刷到，效率較高。國內專家學者推薦：牙醫師全聯會及社區醫師等單位都建議採用。若有其他狀況可換其他刷牙方式，或請教牙醫師。



2 牙刷外側：刷毛呈現「45度角」對準牙齦溝輕輕短距離來回震動的10下，一次2~3顆。

貝氏刷牙法的好處：可清除牙齦溝、可按摩牙齦、預防蛀牙。



3 咬合面要輕輕前後刷，大約10次。



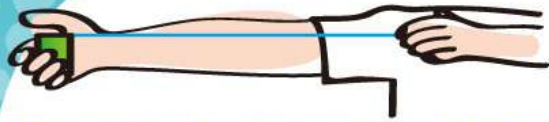
5 刷到前牙內側區時，牙刷拿直，緊貼牙面，一顆一顆上下刷。



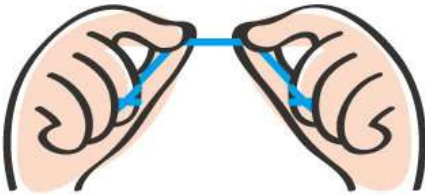
4 後牙內側：同樣以45度短距離前後來回震動的方式清潔。



牙線使用方式



- 1 纏繞牙線：牙線取約一手臂長度（45公分），將一端纏繞在中指第二指節兩圈，距20公分，再纏繞另一手中指兩圈。

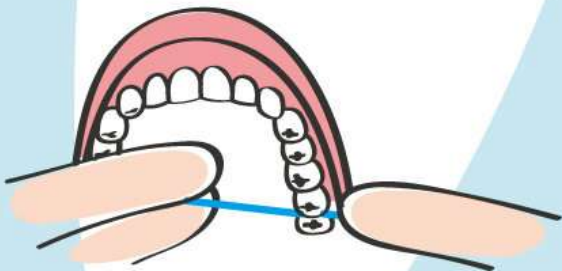


- 2 雙手握緊拳心，牙線藉此繃緊，伸直食指及拇指，利用中指固定牙線，拇指與食指操控牙線。

- 3 撐緊牙線：一手拇指與另一手食指撐住牙線，手指打直，指間相對，距離約1公分。



- 4 刮門牙牙縫時，一手在口腔外，一手在口腔內，指頭緊撐牙線，進行刮除，牙線略呈C字形稍微包住一側牙齒，然後再刮同一牙縫的另一牙面。



- 5 刮後方牙縫時，以兩手食指緊撐牙線，中間保留約1至2公分，分別在牙齒的內、外側，伸入牙縫間進行上下動作。



口腔衛生保健要點

- 🍏 刷牙的功能，不是漱口、含氟、嚼口香糖等其他方法，可以替代的。
- 🍏 定期牙齒檢查及清除牙結石。
- 🍏 牙周病患者應及早治療。
- 🍏 攝取均衡飲食、少吃零食。
- 🍏 根據牙醫師公會最新的公佈，貝氏刷牙法可以不用刻意換牙刷。
- 🍏 市售牙膏均有含氟，且氟含量均在規定範圍內，主要需注意的是，要配合良好的潔牙習慣，才能有效預防齲齒。



貝氏刷牙口訣歌



牙刷握法一級「棒」· 軟毛直立小刷頭

45~60好角度· 每次兩顆一起刷

左右來回刷十次· 每次刷牙三分鐘

刷牙順序不可忘· 餐後睡前一定刷

隨時刷牙習慣好· 牙齒健康精神爽

學務處衛保組

單位位置 文鴻樓一樓 (A109)

聯絡電話 05-2267125轉24131~24133、24139

傳真電話 05-2268964

