

刷牙的学问

刷牙时我们每天都要做的事，但要做好却不容易。日常生活中，正确的刷牙方法非常重要。不恰当的牙刷和刷牙方式往往不能有效的清洁牙齿，还有可能引起牙龈萎缩和牙颈部过度磨损等一系列的后遗症。

每天刷牙应 2~4 次，早晚各一次是最基本的，有时餐后视需要增加刷牙次数。如果刷牙次数较多，一定要用软毛的牙刷。牙齿易磨损的病人，应视情况用其他的清洁方式，如冲牙器替代餐后的刷牙。常见的刷牙方法有两种：

1.竖刷牙：就是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处，顺着牙齿的方向稍微加压，刷上牙时向下刷，刷下牙时向上刷，牙的内外面和咬合面都要刷到。在同一部位要反复刷数次。这种方法可以有效消除菌斑及软垢，并能刺激牙龈，使牙龈外形保持正常。

2.颤动法:指的是刷牙时刷毛与牙齿成 45 度角，使牙刷毛的一部分进入牙龈与牙面之间的间隙，另一部分伸入牙缝内，来回做短距离的颤动。当刷咬合面时，刷毛应平放在牙面上，作前后短距离的颤动。每个部位可以刷 2—3 颗牙齿。将牙的内外侧面都刷干净。这种方法虽然也是横刷，但是由于是短距离的横刷，基本在原来的位置作水平颤动，同大幅度的横向刷牙相比，不会损伤牙齿颈部，也不容易损伤到牙龈。相反，大幅度的横刷会造成牙颈部严重磨损，需及时到牙医诊所修补，严重时可能需要根管治疗。

总之，刷牙要动作轻柔，不要用力过猛，但要反复多次。牙齿的每个面都要刷到，特别是最靠后的磨牙，一定要把牙刷伸入进去刷。每次刷牙的时间一定要保证在两分钟以上，如果界和牙线，间隙刷等其他清洁方式则效果会更好。