

牙线的使用方法

牙刷和牙线，一直是清洁牙齿的黄金组合。常规的早晚刷牙加上适当的使用牙线是我们牙医通常推荐的口腔保健方法。上一期我们谈到了牙刷的使用方法，现在我来推荐一下牙线的使用方法。

拉下一段约 30cm 的牙线，将线的两端绕在左右手食指或拇指上，用右、左手指将牙线轻柔的拉过两牙齿的接触点，两指间控制牙线的距离约 1~1.5cm。注意不要硬压入龈沟以下过深的组织内。用两指将牙线紧绷，尽量多的包绕一侧牙面，使牙线与牙面的接触面积大一些，然后作上下刮动，每一牙面要刮 5~6 次，依次进入相邻牙间隙，逐个将全口牙齿的邻面刮净，并漱去刮下的菌斑。当开始练习牙线时，由正中大门牙开始，然后循序向后牙移动，也就是说从比较容易的牙开始。操作时可用两拇指搭配，或是食指和拇指搭配，或是粮食指搭配，视各人的顺手程度和习惯而定。使用牙线时切勿用力过大，以免损伤牙龈。牙缝较紧的人，要选用加蜡较多的牙线。牙缝较松的人，可选用加蜡较少的牙线，这样清洁起来摩擦力大，比较容易清洁干净。

用牙线清洁牙齿是一个很好的习惯，但是习惯的养成是一个循序渐进的过程。如果刚开始觉得使用起来比较困难费时不要着急，可以循序渐进的增加牙线的使用次数。逐渐养成经常使用牙线的习惯。