

貝氏刷牙法與要領

有許多人有種錯誤的觀念，以為牙齒一旦壞了，反正拔掉再裝假牙即可。殊不知假牙沒有天生的自然牙好用。更不知道，牙齒只要稍稍多加照顧即可「立於金剛不壞之地」。既不必挨痛，也不必花錢。更可盡情享受口腹之慾！一般來說，牙齒的健康型式在早期就已形成建立，如果在形成期疏於照顧的話，則乳牙和永久齒就會喪失它健康的資產，爾後雖然接受再好技術的修補或配戴假牙，也無法和天然牙齒相比擬。所以「預防勝於治療」，我們要多費心思去注意、重視並定期檢查，並建立良好的口腔衛生，必然會替你減少許多痛苦及金錢的損失。

刷牙主要是清潔牙齒的頰面與舌面，尤其是牙齒靠近牙齦處及咬合面。刷牙時必須涵蓋一點牙齦才能把牙蓋清乾淨，『涵蓋一點牙齦』並不代表刷牙齦或按摩牙齦。只要把牙菌斑除掉，牙齦自然會恢復健康。貝氏刷牙法主要的優點是它能刷進牙齦溝內一點點，這對牙周健康最有幫忙。

刷牙步驟….

1. 正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。
2. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。
3. 刷毛與牙齒呈45～60度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕

壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。

4. 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆刷來回約刷十次。

5. 刷牙時張大嘴，頭微仰從鏡子中可以看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此有順序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣『右邊開始，右邊結束』。

6. 刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。

7. 上顎後牙的舌側，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊，左手刷右邊的後牙舌側。

8. 刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷柄可撐開臉頰。以便利於觀察。有一口訣『刷頰側用同側手，刷舌側用對側手』。

9. 刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。

10. 使用貝氏刷牙法要選擇刷頭較小的軟毛牙刷，軟毛不會對牙齦和牙齒造成傷害，刷頭才能刷到後牙和舌側。

最後不妨用牙刷，不需用牙膏，前後輕刷 20 下舌背的地方，這樣可以消除因硫化物細菌或牙週病造成的口

校內餐後潔牙方便做

1. 請拿牙刷、鏡子、杯子，利用貝氏刷牙法刷牙(最好可照鏡子)
2. 刷完一輪後漱一口白開水再吞下
3. 完成囉! 牙齒清潔保健康

