

健康的口腔，健康的牙齒！



什麼是良好的牙齒衛生？

牙齒衛生是保持牙齒和牙齦健康的做法，以防止牙齒問題，如蛀牙、牙齦疾病和口臭。良好的牙齒衛生可以通過在家中進行日常牙科護理和牙醫定期檢查來實現。



刷牙是良好牙齒衛生的基礎。您應該**每天**至少刷牙兩次，**每次**兩分鐘。使用軟毛牙刷和含**氟**牙膏。以圓周運動刷牙以去除牙菌斑和食物顆粒。確保刷牙的所有表面，包括正面、背面和咀嚼表面。



使用牙線也是牙齒衛生的重要組成部分。使用牙線可以去除牙刷無法觸及的牙齒之間和牙齦線下方的牙菌斑和食物顆粒。**每天**至少使用一次牙線。使用一塊約**18**英寸長的牙線。將牙線滑入牙齒之間，然後輕輕地在**每顆**牙齒的側面上下移動。確保將牙線圍繞**每顆**牙齒的底部彎曲，形成**C**形。

除了刷牙和使用牙線外，**還應該**使用漱口水來殺死細菌，清新口氣。選擇含有**氟**化物的漱口水，以幫助強化牙齒。刷牙和使用牙線后用漱口水漱口。



健康飲食 對牙齒衛生也很重要。避免含糖和澱粉類食物，這可能導致蛀牙。相反，吃富含水果、蔬菜和全穀物的飲食。這些食物富含纖維，有助於清潔牙齒。



定期與牙醫進行檢查 對於保持良好的牙齒衛生也很重要。您的牙醫可以及早發現牙齒問題，並在它們變得更加嚴重之前對其進行治療。您應該每年至少去看牙醫兩次進行檢查和清潔。

在您的牙科檢查期間，您的牙醫將檢查您的牙齒和牙齦是否有蛀牙、牙齦疾病和其他牙齒問題的跡象。您的牙醫也可能會拍攝 X 光片以檢查肉眼無法看到的問題。

除了定期檢查外，**您**還可以採取其他措施來保持良好的牙齒衛生。**避免吸煙和使用煙草製品**，這可能導致牙齦疾病和口腔癌。運動時戴上護齒器，以保護牙齒免受傷害。如果**您**患有糖尿病，請務必控制血糖，因為高血糖會增加患牙齦疾病的風險。

總之，良好的牙齒衛生對於保持健康的牙齒和牙齦至關重要。**每天**刷牙和使用牙線，使用漱口水，健康飲食，並定期去看牙醫進行檢查和清潔。通過遵循這些提示，**您**可以終生保持牙齒和牙齦健康。

刷牙

刷牙是**您**日常生活的重要組成部分。它有助於去除牙齒和牙齦上的牙菌斑和細菌，這可能導致**蛀牙**和牙齦疾病。以下是一些關於如何刷牙的提示：

- **每天**刷牙兩次，早上和睡前。
- 使用帶有中等刷毛的小刷頭或中刷頭，以便**您**可以到達口腔的所有部位。
- 使用含有**1350至1500ppm**氟化物的豌豆大小的含**氟**牙膏（**您**可以在牙膏管的背面找到此資訊）。
- 將刷子與牙齒成**45度**角，然後以圓周運動刷牙。
- 刷所有牙齒的外表面、內表面和咀嚼表面。
- 使用刷子的尖端清潔門牙的**內**表面，使用**溫和**的上下撫摸。
- 刷**你的**舌頭以去除細菌並清新**你的**口氣。
- 吐出牙膏，但不要用水漱口。這有助於將**氟化物**在口腔中保持更長時間，從而有助於保護**您的**牙齒。

請記住**每**三到四個月更換一次牙刷，如果刷毛磨損，則更早更換牙刷。如果**您**對如何刷牙有任何疑問，請諮詢**您的**牙醫或牙科保健員。