

## 口腔醫學部

▶ 學經歷 中山醫學大學牙醫學系

▶ 專長 兒童牙科、矯正牙科



# 矯正治療口腔衛教知多少？

住院醫師 薛豐曉

許多人接受矯正治療就是希望能有一口整齊的好牙，但是接受治療後滿口的矯正裝置讓平常的口腔清潔變得困難重重，一旦清潔不好牙齒蛀掉了，最後也會變成一排整齊卻斑駁的醜牙，反而得不償失。因此，讓我們來介紹正確的刷牙方法。

### 一、適當的潔牙工具

- 牙刷：應選用“軟毛”、“短刷頭”、“刷毛末端圓頓”的牙刷，由於矯正器械造成牙刷磨損加速，應每三個月就必須更換新牙刷，一年至少要更換四次。使用“電動牙刷”可能可以增加清潔的效率。
- 牙線：要選用“含蠟”的牙線，較不易勾到金屬矯正器而斷裂，學會使用牙線是必要的，只有牙線能清到齒間縫隙。
- 牙橋穿透線：這是輔助牙線穿過金屬矯正線的工具，有了它使用牙線就能事半功倍。
- 牙膏：選用含高氟濃度濃度（F<sup>-</sup>約5000 ppm）的牙膏，與一般含氟牙膏相較，可顯著的增加預防蛀牙的功效。
- 牙間刷：可加強牙齒間縫隙周邊的清潔，亦可協助清潔矯正器相鄰區域，但使用牙間刷不能完全取代牙線。
- 其它清潔輔助工具：沖牙機、含氟漱口水。

### 二、正確的潔牙方式

（一）先用溫水軟化牙刷刷毛，再塗抹含氟

牙膏在牙刷上，均勻的將牙膏塗布到全口牙齒齒面上。

- （二）後牙區矯正器至牙齦側齒面：將牙刷以刷毛朝向牙齦處開始，往矯正器方向直刷。約10~20次。
- （三）後牙區矯正器至咬合側齒面：將牙刷以刷毛朝向矯正器開始，往牙齒咬合面直刷。約10~20次。
- （四）前牙區矯正器至牙齦側齒面：將牙刷以刷毛朝向矯正器約45度，來回平刷。約10~20次。
- （五）前牙區矯正器至咬合側齒面：將牙刷以刷毛朝向矯正器約45度，來回平刷。約10~20次。
- （六）後牙咬合面：來回刷。
- （七）舌側面：後牙區以刷毛45度朝向牙齦，來回平刷約10~20次。前牙區可將牙刷擺直，上下直刷。
- （八）最後含一口水混合口中牙膏漱口約30秒，吐掉後便不需再漱口。

### 三、合宜的飲食習慣

避免吃甜食、太硬的、太黏的、太脆的，及需要咀嚼的食物，如：爆米花、糖果、牛奶糖、蘋果、冰塊。這些食物可能傷害矯正裝置、或易造成蛀牙。

祝大家都能有一口健康的好牙~