

關於刷牙

周汝南

作者 周汝南先生現任中國醫藥學院牙科學副教授，省立臺中醫院牙科主任。

刷牙的目的在預防齲齒的發生是人人都知道的。有的早晨起來馬上刷牙，也有晚上睡眠前刷牙的。但是有些人不是為了預防齲齒的發生而是為了防止口臭或在美觀上保持牙齒的雪白而刷牙。但實際上，刷牙除了預防齲齒，口臭，以及保持美觀等作用之外，還有一項很重要的目的，那便是預防牙齒周圍組織的疾病。此等疾病直接間接都和牙齒的健康有密切的關係。因刷牙時可以鍛鍊齒肉使其表皮角化，而對外界的各種刺激保持相當的抵抗力。由於此等目的，刷牙於是乎有種種的條件及要素：第一、刷牙時間，第二、牙刷，第三、刷牙方式，第四、牙膏。這四個條件都有其關聯性。

第一、刷牙時間：理論上由於吃過食物後，食物殘渣保留在齒縫就會引起發酵，產生酸性物質而開始腐蝕牙齒，所以應該食後馬上刷牙。如果刷牙後再吃零食呢？最否需要再刷一次？如果這樣每次吃過東西馬上刷牙是否能做到？實際上，講的容易，做起来倒不簡單。因為這樣一來，很顯然的，牙刷，牙膏，水都不能離身了。所以有一個標準叫刷牙三三制，就是每天三次，每次三分鐘的辦法。但此法並不是硬性地規定每三頓飯後刷牙一次。就以早晨來說，起床後馬上刷牙或飯後刷牙都可以。因為白天活動時隨時都有唾液分泌，它有自淨作用。所以中飯前或晚飯前不太成問題。唾液的分泌在睡覺時是停止的，所以中飯後午睡前或是晚上就睡前刷牙是合於理論的。

第二、牙刷的問題：好牙刷是怎麼樣的？應該是刷毛沒有彎曲的。毛的硬軟或毛的質料（尼龍或是豬毛）都是次要的。因為毛的硬度和彈性與鍛鍊齒肉有密切的關係，一個人需要看他的齒肉狀態去選擇刷毛的硬度和彈性，最好漸次換用硬一點的，以求鍛鍊牙齒周圍組織。但是，硬度的增加是有限度的，以不傷害齒肉為原則。刷牙時出血雖然有種種的病因，由於彎的刷毛造成的也不少。

第三、刷牙方式：一般人都考慮刷牙的方式，只是無意識地把牙刷左右移動，結果常引起「磨

耗症」。此症發生在齒頸，其症當以怕酸怕熱為主。正確的刷牙方式應由上而下，由下而上，刷牙齒的側面。刷上顎齒的方式：牙刷向上刷時同時，向內回轉而下。刷下顎齒的方式：牙刷向下刷時，同時自內面轉而上。牙齒內面也是一樣。在刷牙齒平面時纔左右移動。如果不是這樣，再加上不好的牙膏牙粉，則愈勤於刷牙「磨耗症」愈利害，反不能得到刷牙的好處。

第四、牙膏的問題：牙粉或是牙膏基本上沒有什麼差異，牙膏只是多加甘油或香料而已。最要緊的，是牙膏，牙粉的基本物質——碳酸鈣的硬度，應在 mohs 硬度50以下纔不會傷害牙齒。一般人都喜歡多含香料及甘味的，以求刷後爽快，所以牙膏公司特別在這一方面多用精神。其實此等香料甘味料對預防齲齒是沒有多大的意義。近代，有加上氟或抗酵素的牙膏，其效果也不見得增加很多。在科學統計上只用水及牙刷也可以達到70%預防效果。但加上牙膏則可增加8%。也就是達78%的預防效果。但是對這8%還有種種意見呢！由此可見牙膏的功用在於促進人們喜歡刷牙，並不過言。在臺灣，牙膏大部用碳酸鈣做基質，用磷酸鈣或水氧化鈣的大概沒有。最理想的是用水氧化鈣為基質，因為這種牙膏最不會引起牙齒的「磨耗症」。

