

13. Journal of dental research (1919)-BM.
14. Journal of dentistry 1972-Q.
15. Journal of dentistry for children 1933-BM.
16. Journal of maxillofacial surgery 1973-Q.
17. Journal of oral pathology 1972-BM.
18. Journal of oral rehabilitation 1974-BM.
19. Journal of oral surgery 1943-M.
20. Journal of periodontal research 1966-BM.
21. Journal of periodontology. 1930-M.
22. Journal of public health dentistry 1966-Q.

### 三、建議：

上述資料係選擇性介紹，欲得詳細資料，請多多利用圖書館。至於若有資料在中國醫藥學院圖查不到，可查聯合目錄得知資料所在，再透過館際合作取得。

\* Q. M. SM. BM. 代表期刊之刊期，分別是：

2-Quartly 季刊

M-Monthly 月刊

SM-Semi-monthly 半月刊

BM-Bimonthly 雙月刊

編譯組：此篇乃由簡惠伶小姐（畢業於國立台灣大學圖書管理學系）所提供，在此謹誌謝忱。

# 牙 刷 與

# 刷 牙

每個人每天都會刷牙。但您曾否想過您使用多年的刷牙方法是否正確？所用的牙刷是否恰當？又口腔的清潔是否只靠刷牙即可維持呢？

市面上有各式各樣、五花八門的牙刷，依質料分有兩種：天然毛（如豬鬃）及尼龍製品，兩者的清潔效果相近，但以尼龍製品比較普遍耐用；依刷毛的硬度分有三等：軟性、中性及硬性，而以中性的牙刷較理想，清潔效果好且對牙齒磨損較少；依牙刷的規格：有謂三至四行牙刷毛，每行至十二束，亦有另種規格三排六束者。而電動牙刷則常用於無法用手刷牙者，如小孩、智能障礙及矯正患者。要選擇那一種牙刷較為合適呢？一般言之，以中等硬度的尼龍牙刷，刷毛均勻疏鬆，各束刷毛參差不齊且尖端圓滑者較為適用。

刷牙得用多大的力量呢？常有人動於刷牙，卻刷出毛病來，只因是用力過猛，使得具有保護作用的牙釉質破壞，而導致牙齒酸痛不已。在此提出一項簡單方法作為參考：如一把新用的牙刷在一週內已經變形，則表示用力太大；反之若用了六週之後，牙刷毛仍是完整如新，則表示刷牙力量太小，過大或過小均不適宜。多久得換一把牙刷呢？大體而言：刷毛倒向、變形，則牙刷的功能消失，此時就該換把牙刷。

刷牙的方法有六、七種之多，選擇的原則有三：（一）容易操作學習（二）能有效的去除牙齒斑（三）不易損傷牙周組織及牙齒本身。茲

提出兩種運用較廣的方法：

一、旋轉法：將牙刷刷毛端朝向牙根方向放置，刷毛與牙齒平行，刷牙時將刷毛輕壓牙面然後向牙冠方向劃一半弧形，牙齦及牙齒表面均可刷到，而咬合面則前後橫刷之。

二、貝施法：為目前最佳的刷牙法子，以牙刷及牙線併用。牙刷刷尖以四十五度角斜向牙頸部之牙齦，刷牙時先輕壓之使刷毛深入牙齦溝內，然後在原位置作前後顫抖橫刷（非一般人之長距離大力橫刷）優點是牙齦溝可完全清除牙齦達到按摩效果，且容易操作，但鄰接面牙縫無法完全清除，故以牙線補助之。

牙線的種類有二：含腊牙線及無腊牙線。以無腊牙線較能咬附牙齒碎塊，清潔效果較好；而使用牙線的方法：

（一）剪下一段相當長度的牙線（約四十五公分），而端繞在中指，再以兩拇指把牙線順着牙面頂入牙縫，再順着牙鄰接面向咬合面滑出，此時殘渣及牙齒碎塊就吸附在牙線上面。若牙線有撕裂，精糙則應換一段新牙線，以免刮損牙齒。

（二）亦有取一吋長牙線，打結成小圈圈來操作者。

（三）最近市面上已有現成之弓柄狀牙線，很容易操作，用完則丟棄。

各種牙線裝置，仍以手操作牙線的清潔效果較好，雖然初用者會覺得麻煩，不順手，但熟能生巧，相信在練習幾次之後，必能運用自如了。

