



從“齒”開始 守護口腔健康

常言道“講嘢最緊要有牙力”，談吐自信從“齒”開始。潔齒是維護口腔健康的基礎，究竟如何才刷得對？使用電動牙刷又有何要訣？今期《澳門消費》邀請到鏡湖醫院口腔科劉仲汶醫生參與“快問快答”，教你如何正確刷牙，守護口腔健康。

小編：電動牙刷跟傳統牙刷相比，差別在哪？不少人認為電動牙刷刷得比較乾淨，清潔效果比較強，醫生如何看待“電動牙刷刷得比較乾淨”的迷思？

劉醫生：美國牙醫協會(ADA)認可電動牙刷清潔效果確實略勝一籌，尤其在去除牙菌斑與預防牙齦炎上更有優勢。但是，“電動牙刷一定刷得比較乾淨”的迷思不完全是對的。很多人選用電動牙刷，卻只刷30秒或用力壓，反而效果打折。刷牙的重點永遠是“技巧、時間、持之以恆”，而非工具本身。只要技巧正確，利用貝氏刷牙法搭配牙線，手動牙刷也能達到同等效果。

小編：哪些人不適合使用電動牙刷？

劉醫生：嚴重牙周炎、牙齦發炎或牙齒極度鬆動的人士不宜使用電動牙刷，因高速振動可能會刺激出血或加重不適。

小編：小朋友或長者使用電動牙刷時要注意什麼？

劉醫生：因電動牙刷頻率與力度固定，容易傷到稚嫩牙齦或無法掌握。3歲至7歲以下幼童建議先學會手動刷牙，讓他們認識口腔結構。6歲後可嘗試使用兒童專用電動牙刷，使用時家長必須全程監督，避免用力壓或停留某處太久。刷牙時間約2分鐘，並教導“輕放即可”。

長者則非常適合使用電動牙刷，尤其手部靈活度差、關節炎或行動不便的人士，電動牙刷能大幅省力並提升清潔效率。使用時建議選擇“敏感／護齦模式”或低振動檔，搭配壓力感測器，避免刺激已萎縮的牙齦，並定期檢查牙齒，確認無牙周病問題。

小編：使用電動牙刷時，有沒有建議的刷牙時間與力度？

劉醫生：刷牙時間至少要2分鐘，大多數電動牙刷有計時器與30秒換區提醒。每區(上右、上左、下左、下右)刷30秒，確保整個口腔內的牙齒平均清潔。刷牙力度要絕對輕放，讓刷頭自己振動即可，不要像手動牙刷用力推拉或擠壓。許多機型有壓力燈提醒(紅燈亮就代表太用力)，用力過猛反而傷牙齦與琺瑯質。

小編：如何清潔電動牙刷？

劉醫生：每次用完立即清水沖洗刷頭，去除牙膏與食物殘渣。取下刷頭與刷柄分開擦乾，直立風乾於通風處，避免潮濕滋生細菌。刷柄勿整枝牙刷浸水或放入洗碗機，若多人共用，刷頭務必分開存放。另外，建議每3個月更換刷頭。刷毛明顯分岔、變形、病癒後亦建議更換新刷頭，因刷毛磨損後清潔力下降，還可能會藏有細菌。

日日都刷牙 但……你刷對了嗎？ 醫生教你“貝氏刷牙法”

分區推薦順序(配合計時器最方便)：

- 分成4區：上排右側 → 上排左側 → 下排左側 → 下排右側，每區刷30秒，2分鐘完成。
- 每顆牙齒都要刷到3面：外側(頰側)、咬合面、內側(舌側)。

貝氏刷牙法技巧：



- 手握牙刷比“讚”



- 刷毛與牙齦呈45度角，一半刷毛蓋牙齦，輕輕振顫或小幅移動(電動只需停留2-3秒後移位)



- 每組2顆牙刷10次左右

劉醫生提醒：

最好的牙刷，永遠是你願意每天認真使用兩分鐘的那一枝。保持良好習慣，牙齒健康自然長伴！ KL