



Preventive Care Chinese

預防性照顧

加州牙醫協會 攜手向前

要終生保持牙齒健康和美麗的笑容，預防是關鍵。

為什麼要刷牙？

飯後以及飯間點心之後刷牙不僅可以清除食物顆粒，還可以移除在牙齒上形成的一層齒菌斑粘膜。齒菌斑由細菌組成，能產生酸性物質引起蛀牙和牙齦病，因此徹底清除齒菌斑是刷牙的主要目的。使用氟化物牙膏也很重要，因為氟化物降低細菌濃度，並使牙齒表面再氟化而更加強健。

您的加州牙科協會（CDA）會員牙醫或牙科衛生專家可以提供適當的刷牙方法指導，並推薦最好的牙刷。一般而言，牙刷上端部為圓形或已磨光滑的軟毛是不大可能會傷害牙齦組織或破壞牙齒表面。牙刷的大小、形狀和角度應能讓牙刷接觸到一顆牙齒。兒童需要比成年人更小的牙刷。記住：已磨損的牙刷不能適當地清潔牙齒，並可能傷害牙齦。牙刷應該幾個月或者牙刷毛出現磨損跡象時更換。

為什麼要使用牙線？

為了預防蛀牙和牙齦病，必須徹底地清除牙齒所有表面的齒菌斑。可惜的是，牙刷不能有效地伸到牙齒之間和牙齦線下面。由於蛀牙和牙周病常常是從這些區域開始，因此天用牙線清潔牙齒與刷牙一樣重要。

使用牙線是一種需要學習的技巧。如果一開始發現這種技巧困難不用氣餒。您的 CDA 會員牙醫或牙科衛生員可以協助您學習正確地使用牙線，並教您一些技巧，使牙線的使用更容易。練習之後，您將發現使用牙線天只需幾分鐘的時間。

還有其他類型的牙間清潔工具可以協助保持牙齦和牙齒之間的清潔和健康，比如細的螺旋形牙刷或楔形牙籤。您的牙醫或牙科衛生專家可以幫您選擇最適合的口腔健康輔助工具，並指導您正確地使用。

對於漱口水、牙膏和其他口腔保健產品需要瞭解什麼？

現有多種產品可以協助保護口腔健康。含氟漱口水、牙膠和牙膏可有助於預防蛀牙。一些漱口水和牙膏含有抗菌性質的成分，並能協助預防或控制牙齦炎（牙齦發炎）。另一些產品含有減少牙垢形成的成分。牙垢是隨著時間推移在牙齒上形成的已硬化的齒菌斑。木糖醇是一種減少致齲細菌的天然甜化劑，含木糖醇的口香糖和薄荷片可以用作減少齲洞的整體策略的一部分。

如果您正在使用非處方口腔保健產品，請諮詢您的 CDA 會員牙醫，確定這些產品是否適合您。您的 CDA 會員牙醫會根據您的個人情況建議您使用特定的產品。

定期檢 ▪ 真的那麼重要嗎？

是的！當您的 CDA 會員牙醫檢 ▪ 您的口腔時，不僅要尋找蛀牙和牙齦病的 ▪ 兆，還要尋找系統疾病的 ▪ 兆，因為口腔常常是身體總體健康的一個很好的指標。癌前或癌性病變、糖尿病、唾液腺堵塞甚至 HIV 病毒或艾滋病等疾病常常可以在口腔檢 ▪ 中檢測出來。此外，越來越多的證據表明牙周炎（牙齦炎）和心臟病、一些呼吸道疾病及低出生體重嬰兒有關係。為了保持全身健康，保持口腔健康很重要。

除了和全身健康的關係之外，定期牙科照顧對於預防發生更複雜的牙科疾病至關重要。良好的口腔衛生習慣是終生保持牙齒健康和美麗微笑的最好方法，這些習慣包括 ▪ 天刷牙和使用牙線、吃健康的飲食以及 ▪ 年由 CDA 會員牙醫檢 ▪ 兩次（或牙醫推薦的次數）！

800.CDA.SMILE
cda.org