

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：你刷對牙了嗎？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

牙齒是我們人體重要的器官之一，因此口腔護理也是我們必須去重視的，就從我們的牙齒牙來談談吧！

牙齒主要由三種細胞組織，由外而內分別是：琺瑯質、象牙質、牙髓

琺瑯質又稱牙釉質，為哺乳動物最堅硬組織，功能為咬碎食物及，保護下層的組織，而受損的琺瑯質並不會再生，因此我們得照顧好我們的牙齒以免琺瑯質受損，進而讓牙齒內部受傷。

說到口腔護理，最先想到的應該就是刷牙了，刷牙是每天都會做的事了，不過大多數的人一天可能只刷早上和晚上共兩次而已，許多人其實知道飯後刷牙的觀念，但真正會飯後刷牙的人只佔少數，沒有時間等等各種原因理由，讓我們漸漸忽視飯後刷牙對口腔健康的重要性。

刷牙的方式影響口腔的清潔，很多人刷牙的習慣就是從牙齒外側及上方刷過一遍，而內側因我們看不到，成為牙垢殘留的死角，以下提供一個「貝式刷牙法」教各為如何正確刷牙：

- 1.將牙刷放在牙齦、牙齒交界處成 45 度，讓刷毛進到牙齦溝。
- 2.以兩顆牙齒為單位，左右來回輕輕刷約十次，每個面都要刷到。
- 3.搭配牙線、牙間刷、單束毛牙刷，讓一般牙刷難以刷到的地方也清潔乾淨。
- 4.原則上，剛開始全口牙齒刷完大約需要 15-20 分鐘。

而飯後刷牙在完食後三十分鐘左右再進行刷牙的動作，因為唾液會開始分解食物而讓口腔環境變酸，進一步軟化琺瑯質，此時若又刷牙反而會破壞琺瑯質，為了讓口中唾液酸鹼中和，也必免琺瑯質持續受侵害、降低蛀牙機率。

再來選擇潔牙工具，市面上的牙刷牙膏種類眾多，在選擇時不免會多做篩選先來看牙刷該怎麼選擇呢？

1.刷頭

大小大約 2.5mm ~ 3mm 左右，太大的刷頭反而會使較後面的牙齒刷不乾淨。

2.刷毛

以軟毛為主，過硬的刷毛會傷害牙齒。

最主要的就是這兩個刷柄可選有彈性的而握把就沒有甚麼影響了。

一般牙刷使用 2~3 個月後，刷毛會開始有分岔的問題，潔牙的效果大打折扣，這時就該換一把新牙刷，平常放牙刷的位子盡量通風，或把牙刷用乾，潮濕的環境會容易讓牙刷發霉，此時你口腔剛好有傷口又將帶有黴菌的牙刷放入口中，可能會引發發炎的問題。

過來是牙膏，現在的牙膏除了給你清新的好口氣之外，還有各種保養牙齒的功效在挑選時就以個人需求去做考量，敏感性牙齒的人就選擇抗敏牙膏，而想預防蛀牙的朋友建議選含氟牙膏，氟化物可強化齒質，助於對抗蛀牙細菌的破壞，有些人希望牙齒亮白，會選擇美白牙膏，不過因為美白牙膏通常會加入一些磨料，長期使用會使琺瑯質變薄，使內部象牙層露出反而會更黃，有敏感性牙齒困擾的人更建議不要使用。

按時刷牙，還有半年就去洗一次牙，藉由清潔牙齒，才能知道牙齒的健康狀況，才能讓自己擁有一口好牙。

參考資料

刷牙順序很重要 <https://www.edh.tw/article/15046>

吃飽飯不要立刻刷牙、喝水？ <https://www.commonhealth.com.tw/article/82693>

醫師教貝氏刷牙法 4 步驟

<https://thebetteraging.businesstoday.com.tw/article/detail/201904180006>

牙醫教你選牙刷 <https://www.commonhealth.com.tw/article/64703>

牙膏挑選的秘訣 <https://qc-dental.com.tw/toothpaste/>

牙齒維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%89%99%E9%BD%92>