

## 牙膏要用含氟的？

使用含氟牙膏刷牙是防止蛀牙最有效方法，可降低蛀牙發生率20%至40%。但6歲以下兒童不宜使用含氟牙膏。

## 防敏牙膏不要沾水？

防敏牙膏的成分與普通牙膏不同，會在牙齒表面形成一個修復層，為避免破壞這個有效成分，用防敏牙膏的時候還是不要把牙刷沾濕，將牙膏擠在乾燥的牙刷上刷牙。

## 家人不要共用牙膏？

有些家庭全家共用一支牙膏，如果其中一人感冒，或患有口腔疾病，在刷牙時感冒病毒、口腔細菌很容易殘留在牙刷毛縫中。在牙膏口與牙刷相互摩擦下，又會將病毒、細菌傳播到其他人的牙刷上。最好每個人都有自己的牙膏。

## 刷牙後還要用牙線嗎？

僅靠刷牙很難將牙齒縫隙中的污垢清潔乾淨，還需要搭配牙線才能徹底清潔。但牙線也不需要頻繁使用，一般一天一次就好了。

## 洗牙會把牙縫洗大，牙齒洗鬆？

洗牙是洗掉牙齒上積聚的牙石，正規的洗牙操作不但不會造成牙齒鬆動，相反還是預防和治療牙周炎的有效方法。

# 牙齒冷知識 問你識唔識？

衛生署表示，今年7月起調整牙科診所派籌安排，初步登記時間改為服務前一天晚上8時開始，這絕對是輪街症等睇牙的朋友一大喜訊。牙齒健康與身體健康關係密不可分，有見及此，本報整理牙齒冷知識，看看大家又知道幾多。

## 最好不要用冷水刷牙？

口腔專家提醒，不要用冷水刷牙。刷牙時用接近自己體溫的溫水效果最好。

## 牙刷毛愈軟愈好？

現在軟毛牙刷很流行，刷起來舒服，還不容易牙齦出血，但太軟的刷毛摩擦力太小，唔容易完全清潔到。當然啦，刷毛過硬也容易傷害牙齒和牙齦，牙刷應軟硬適中，既有摩擦感又舒服就最好。

## 牙膏泡沫愈多，刷得愈乾淨？

泡沫多少與刷牙清潔度關係不大，牙膏裏面起作用的主要成分是摩擦劑，而泡沫一般就是表面活性劑，對刷牙的影響不大，真正決定刷牙效果的，其實是刷牙的方法和時間。

## 刷牙時有既定漱口次序和次數，否則會減弱牙膏效果？

是。刷牙途中若漱口，牙膏中的護齒成分會被沖淡，故若口中泡沫過多，應輕輕吐出而非用水沖出。刷牙後，亦忌多次漱口，因口內有氟素殘留，護齒效果會更佳。另要注意，部分氟素漱口水與牙膏成分不相容，建議先尋求牙醫建議才使用，否則會抵消護齒效果。

## 牙膏經常更換品牌？

長期使用同一種牙膏，可能會使一些有害的口腔病菌產生抗藥性，從而使牙膏失去作用。經常更換牙膏種類，能維護正常的口腔菌叢，有利於牙齒健康。

## 牙齒沒了也得刷牙？

刷牙其實不止是清潔牙齒表面，而是整個口腔環境，例如牙齦面和舌部。牙齒雖掉了，但黏膜、牙齦、牙槽等組織還在。

## 每次飯後即刷牙，才能有效護齒？

否。大多數食物屬酸性，而唾液可分泌足夠的鈣及磷酸，中和口腔酸性，修復琺瑯質；若餐後馬上刷牙，反助酸性侵蝕牙齒，故常人每日刷2次牙已足夠，並建議飯後半小時至1小時後才刷牙，及可咀嚼香口膠刺激唾液分泌。

## 牙齒掉了不用管？

有人覺得缺一兩顆牙不算什麼，其實缺牙會讓周邊牙齒傾斜，更會移位，導致修復難度加大，增加治療的開支。長期缺牙還可能誘發多種身體疾病。

## 牙齒掉了還能修復？

牙齒掉了不要扔，只要保留完整的牙體組織，即刻去醫院，修復好就可以，不能說和之前的牙一模一樣，但是可比種植牙便宜得多。

## 拔智慧齒會唔會瘦臉？

不會。智慧齒長出時，你的面部骨骼已經成形，如搬屋時候唔會影響屋的形狀和大小，唔好相信網上謠言！

