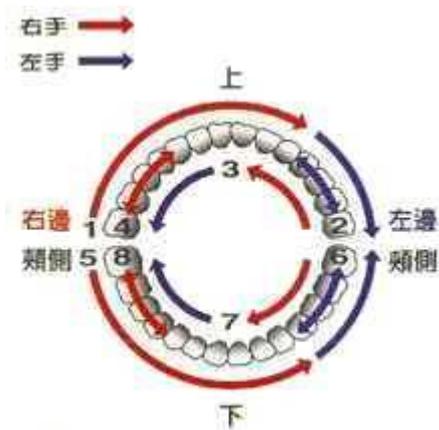


貝氏刷牙法

貝氏刷牙法對一般人及牙周病患者都相當有用，一學就會終身受用。其所有的動作均為「短距離水平運動」，不易迷失方向感，效率較高。

在衛生署所辦之全國學童潔牙比賽中，證實國小四、五年級的學童對貝氏法很自在，表示從十歲兒童到成人，均可用貝氏法刷牙。

貝氏法是近代各種教科書中最常被推薦的刷牙法。多位美國牙周病學者、瑞典牙周病學者、及美國公衛學者，均極力推薦貝氏刷牙法。現行美國牙周病學會之刷牙文宣，亦是採貝氏法。國內學界亦推薦建議以貝氏刷牙法為主，省教育廳亦以貝氏刷牙法為最主要之刷牙方法。



編號	圖示	說明
1		<p>正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。</p>
2		<p>將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。</p>

3		<p>刷毛與牙齒呈 45 ~ 60 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。</p>
4		<p>牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆刷來回約刷十次。</p>
5		<p>刷牙時張嘴，頭微仰從鏡中可以看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此有順序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣『右邊開始，右邊結束』。</p>
6		<p>刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。</p>
7		<p>上顎後牙的舌側，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊，左手刷右後牙舌側。</p>
8		<p>刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷柄可撐開臉頰。以便利於觀察。有一口訣『刷頰側用同側手，刷舌側用對側手』。</p>

9



刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。