

牙線使用與常見錯誤

張瑛玲講師

※潔牙技巧需要
學習與練習&
實際操作

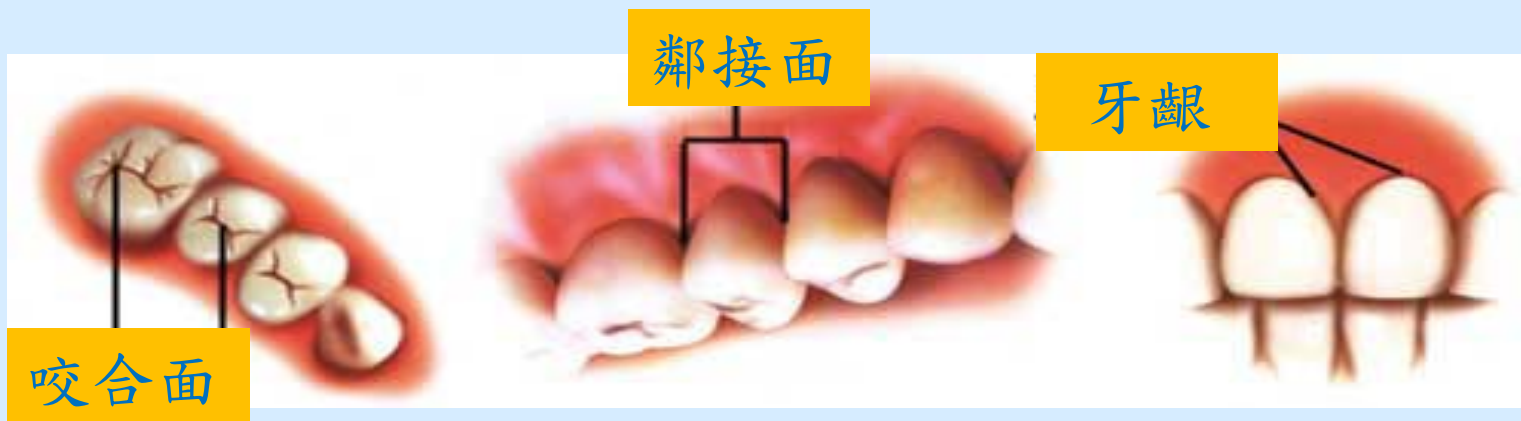


潔牙的目的



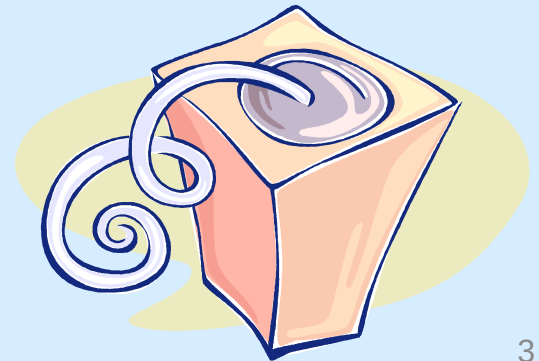
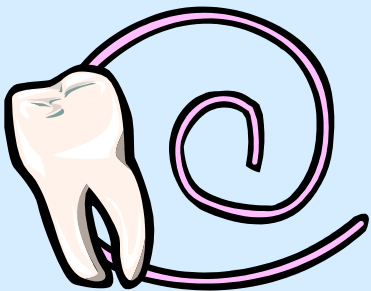
- 維護牙齒健康、預防齲齒及牙周病.
- 養成良好的口腔衛生習慣.
- 去除牙菌斑的形成
- 清潔牙面之食物屑、牙垢及色素

『刷牙』≠『清潔牙』須用牙線去除牙垢上生長的細菌群.



使用牙線的重要性

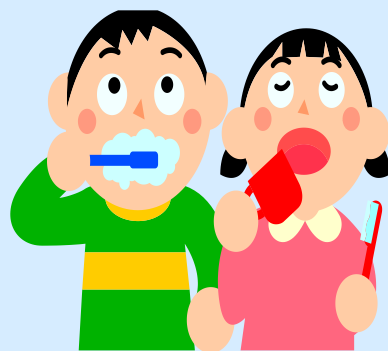
- 刮除牙縫間食物殘渣及牙菌斑
 - 操作牙線需要練習熟悉
- * 對身心障礙者、10歲以下孩童(牙線棒),
操作牙線必須由照顧者(媽媽)協助。



牙線的指導要領



- (一) 看得見-張口噉唇(疵牙裂嘴)
- (二) 實際操作-上門牙、下門牙、後牙
- (三) 牙齦出血-沒有關係
- (四) 去除牙菌斑



牙線操作方法

捲軸法(spool method)



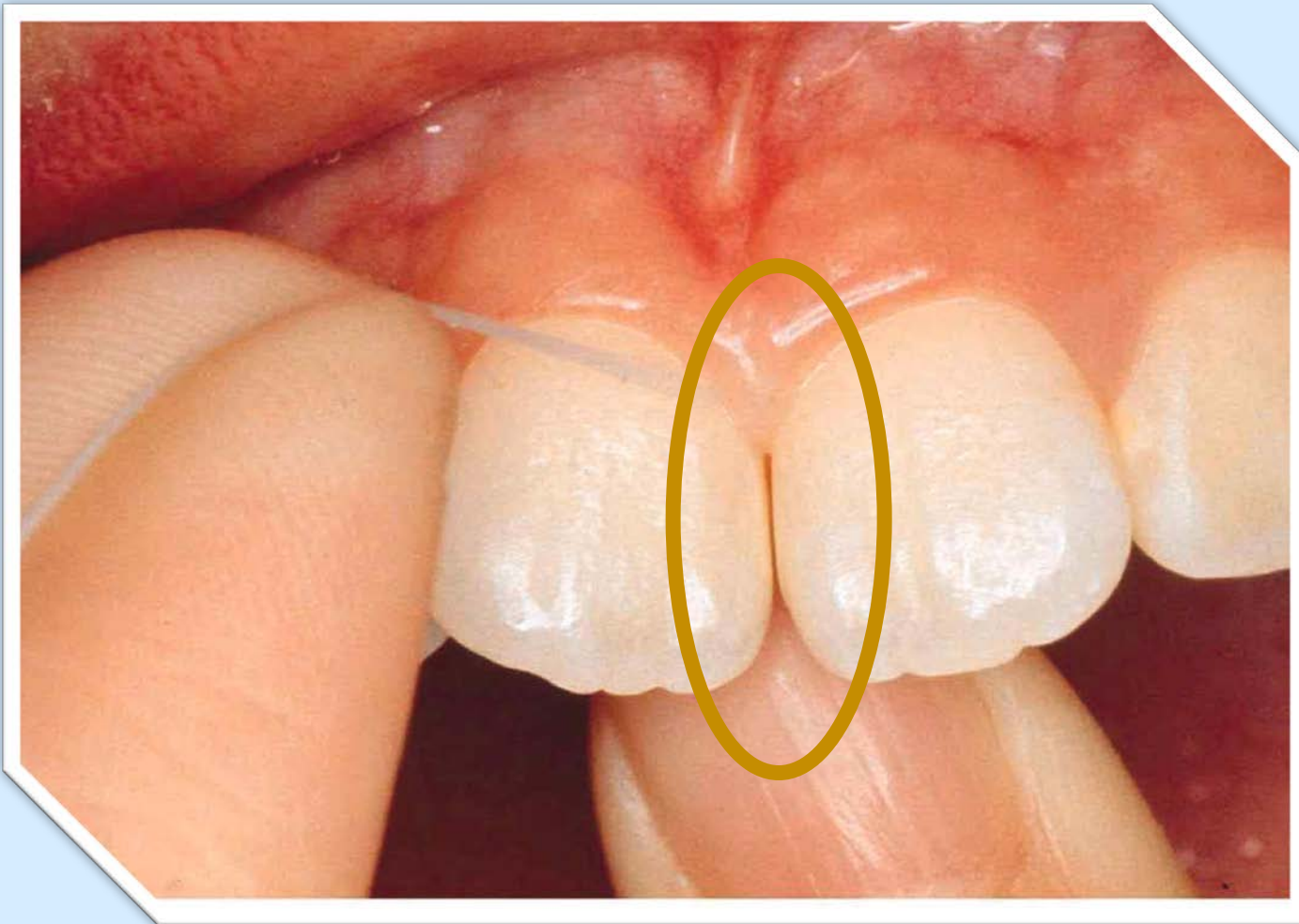
· 操作原則

- 指甲背對背, 距離1公分, 手掌緊靠
- 食指在內, 拇指在外(前牙)
- 牙線通過**接觸點** (牙縫)
- 緊貼牙面呈 **“C” 字型**
- 深入**牙齦溝**, 上下刮



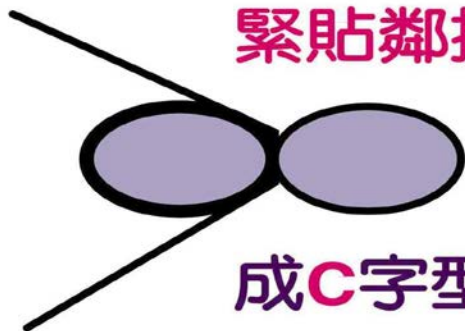
潔牙點線面

深入牙齒溝，上下刮

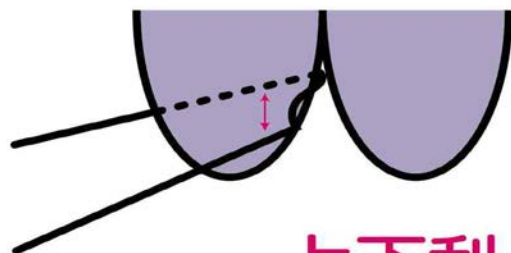


牙線使用原則

緊貼鄰接面



成C字型



上下刮



兩側都要刮

牙線三招

1. 後牙（犬齒後面）
2. 上門牙
3. 下門牙

牙線的雙手操作

呈C型鄰接面 - 上下刮 -

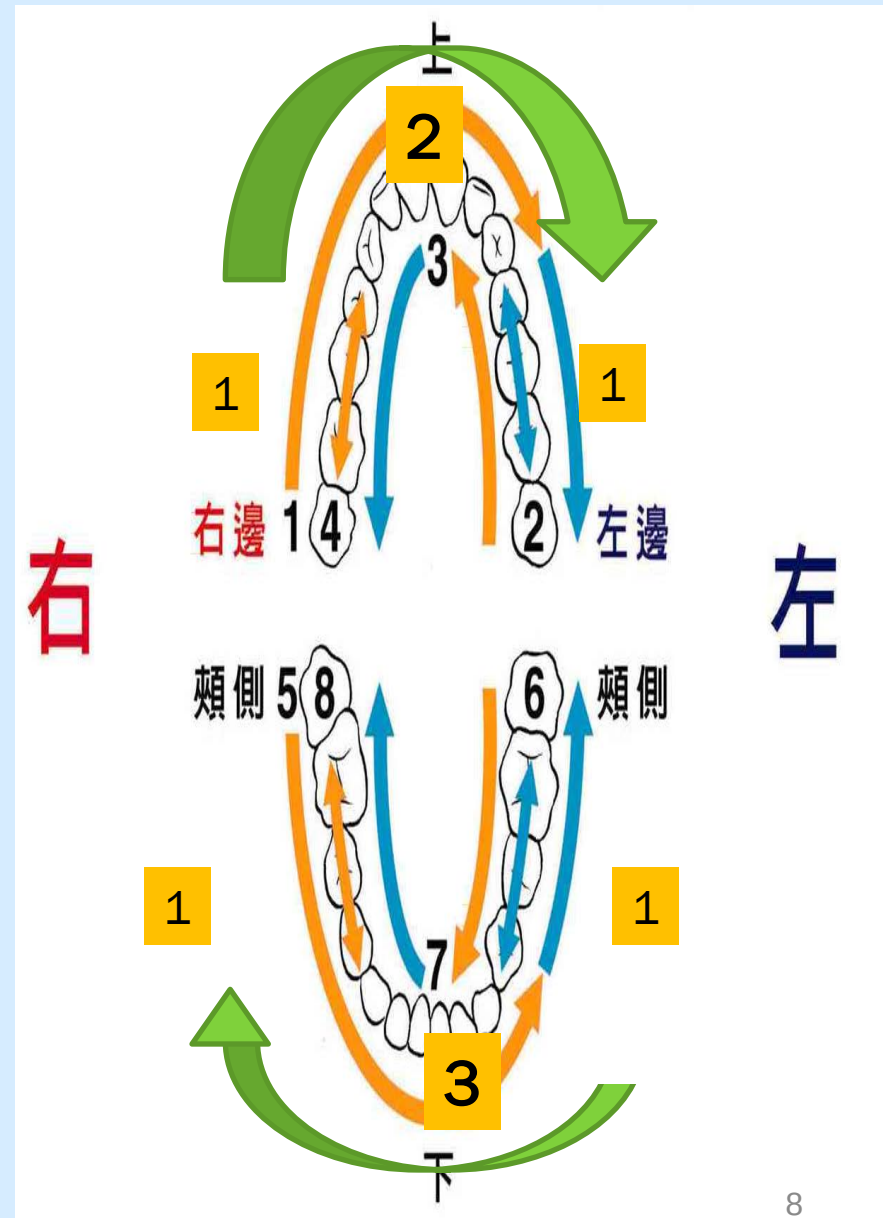
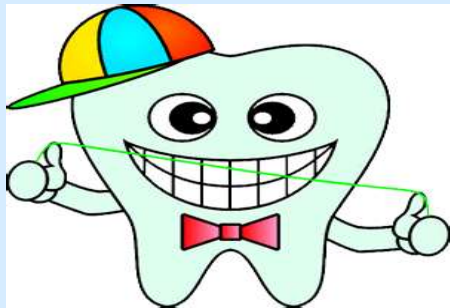
右邊開始、右邊結束

牙齒左右兩個鄰接面
（左三下、右三下）

牙線操作

操作順序：

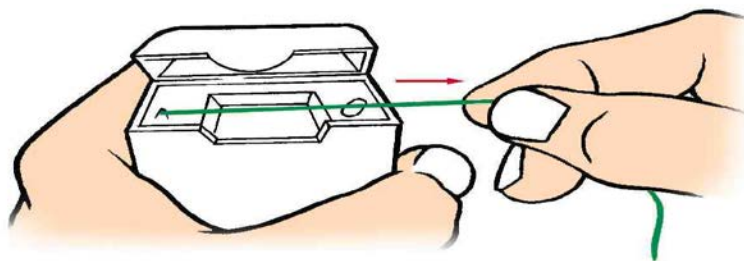
- ✖ 右邊開始、右邊結束
- ✖ 右上顎——→左上顎(1-2-1)
- ✖ 左下顎——→右下顎(1-3-1)



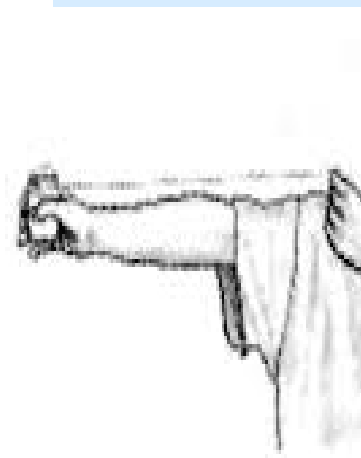
準備動作一

1. 將牙線扣住金屬片拉斷
2. 牙線長度約手臂長（45公分左右）

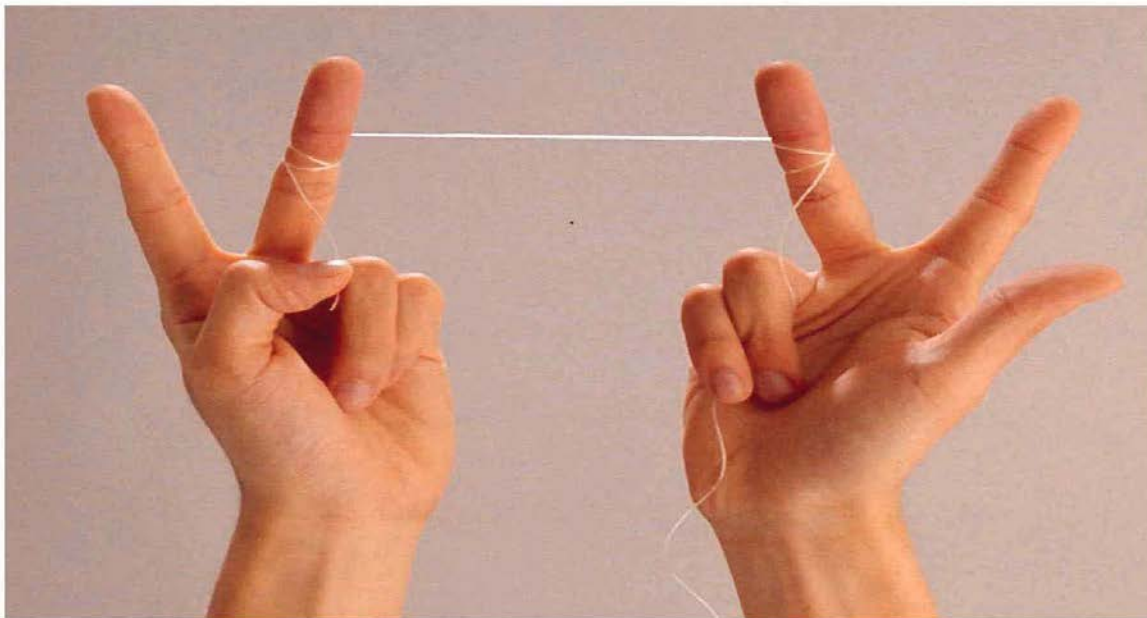
手勢運用



2

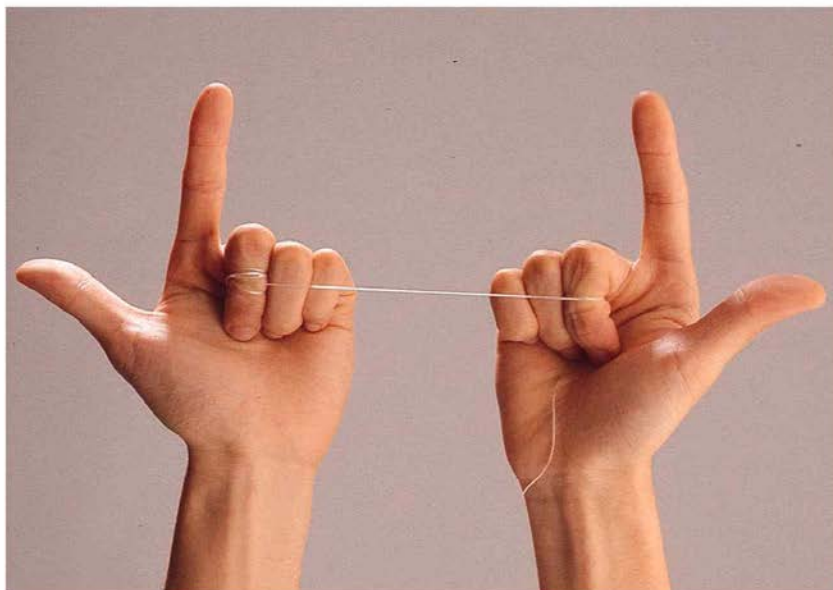


準備動作（二）

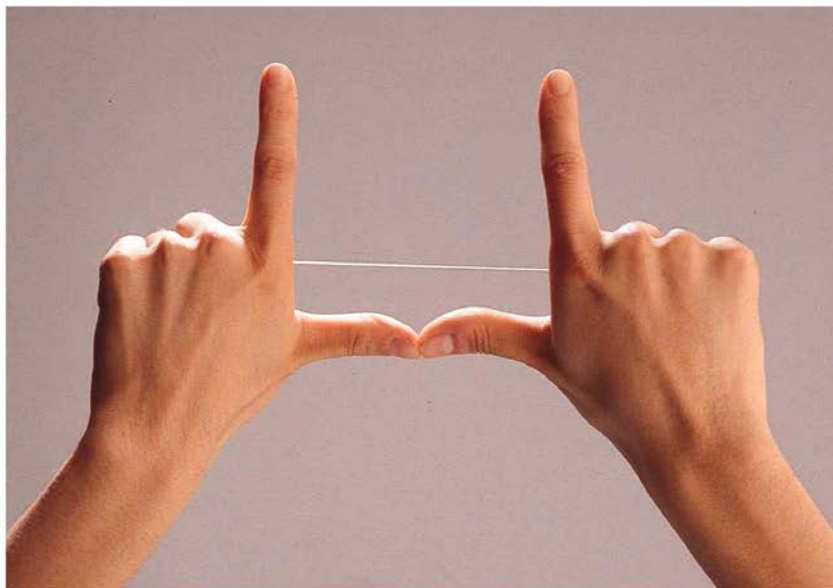


纏繞中指第二指節**2圈**

準備動作（三）

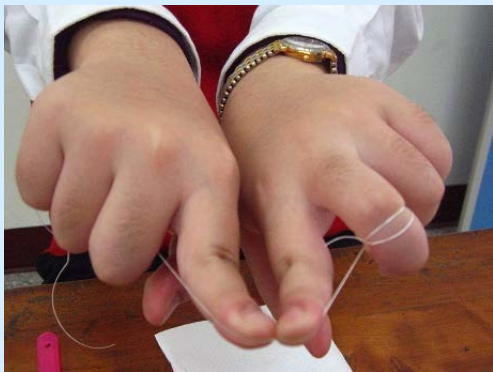


手指頭握緊
掌心把牙線繃緊



雙手握拳呈口字型
約15公分

第一招-後牙（犬齒後面白齒）-5



*右邊開始-右邊結束
刮右上後牙-

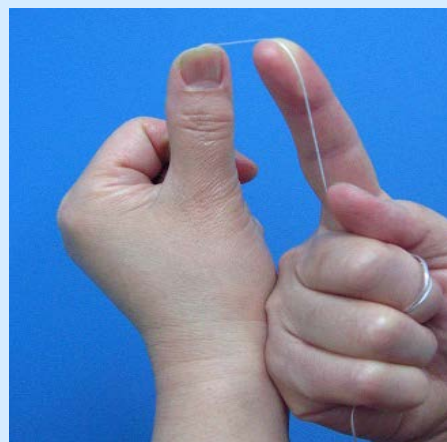
1. 兩指間保持約一公分距離
2. 頭微往後仰, 以利操作牙線
3. 牙齒的鄰接面呈 “C” 字型
4. 食指將嘴臉頰稍微撐開
5. 要做到**最後一顆牙**,
最後一個面結束



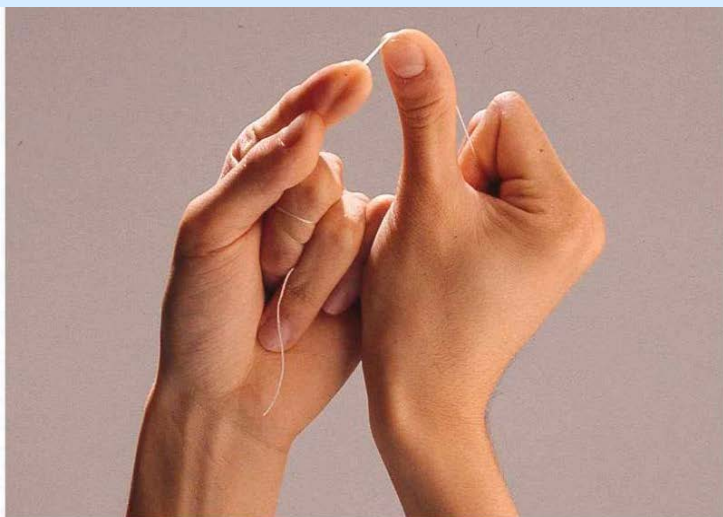
第二招-上門牙-5

刮上顎門牙-

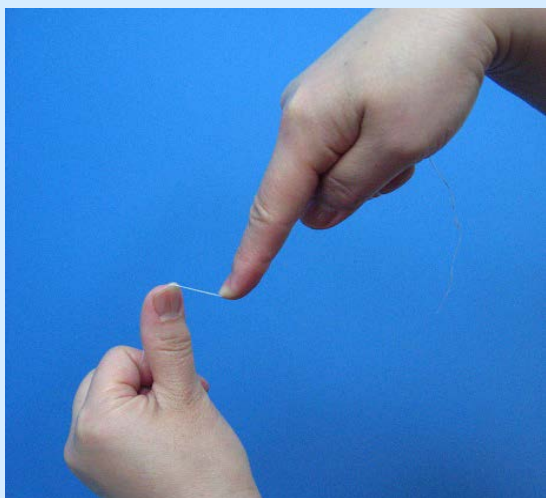
1. 大姆哥（外）-食指（內）
（指甲對指甲）



2. 兩指間保持約一公分的距離
3. 牙線在牙齒的鄰接面-
呈“C”字型-上下刮



第三招-下門牙-5



*刮下顎門牙

1. 大姆哥（外）-食指（內）

（指甲對指甲）

2. 兩指間保持約一公分距離

3. 牙齒的鄰接面呈

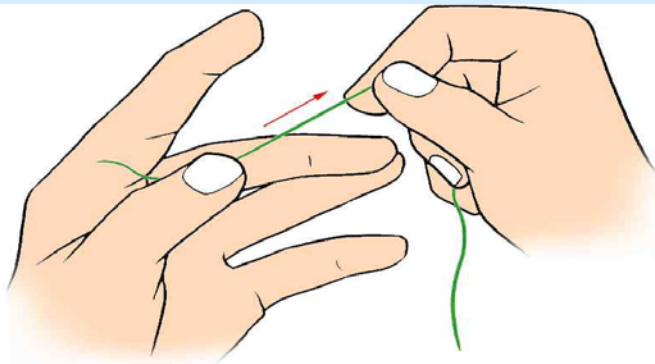
“C” 字型-上下刮

4. 食指手臂要抬高

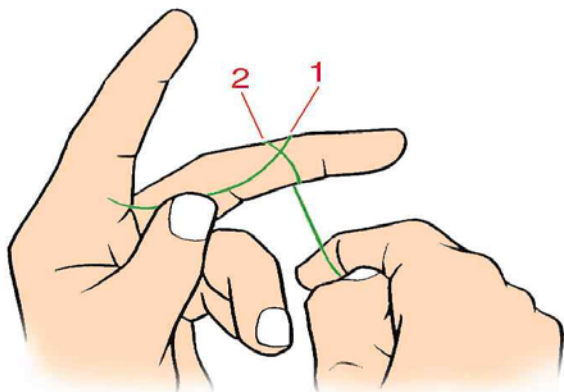


操作練習（一）

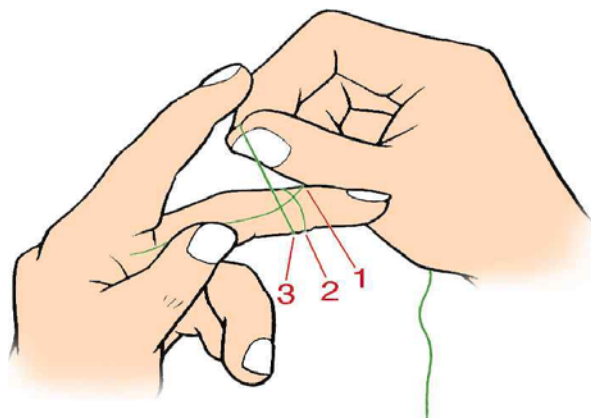
3
手勢運用



4



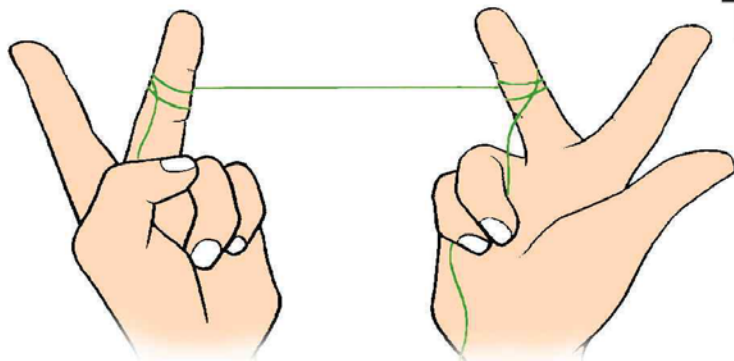
5



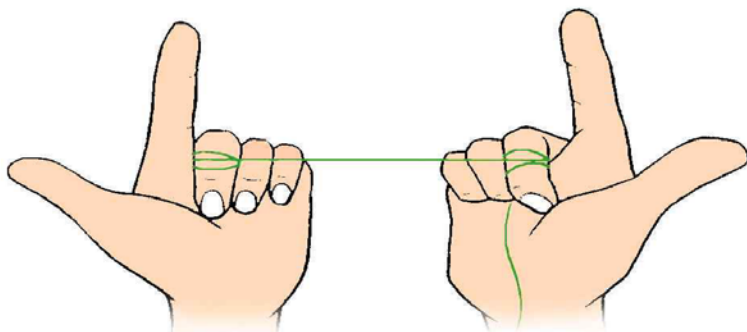
纏繞中指第二指節

第二指節繞2圈

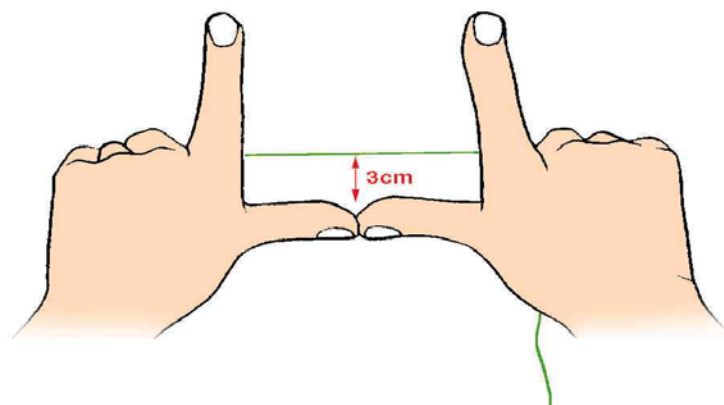
6



7



8



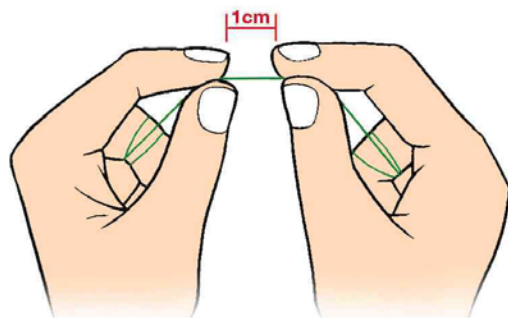
操作練習（二）

雙手握拳
呈口字型
約15公分

操作練習（三）

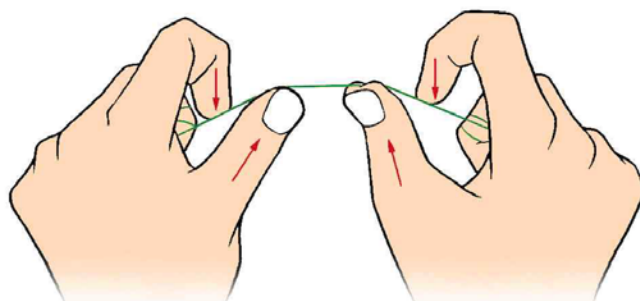
牙線操控練習

9

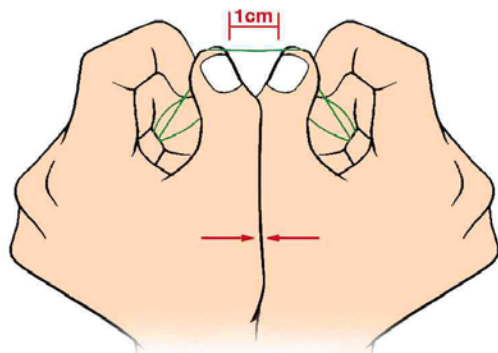


13

10

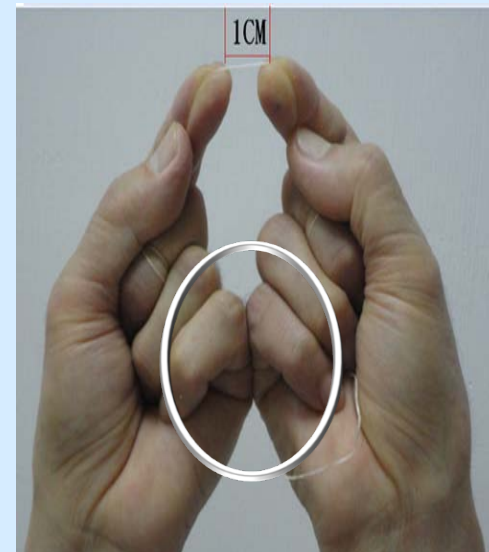
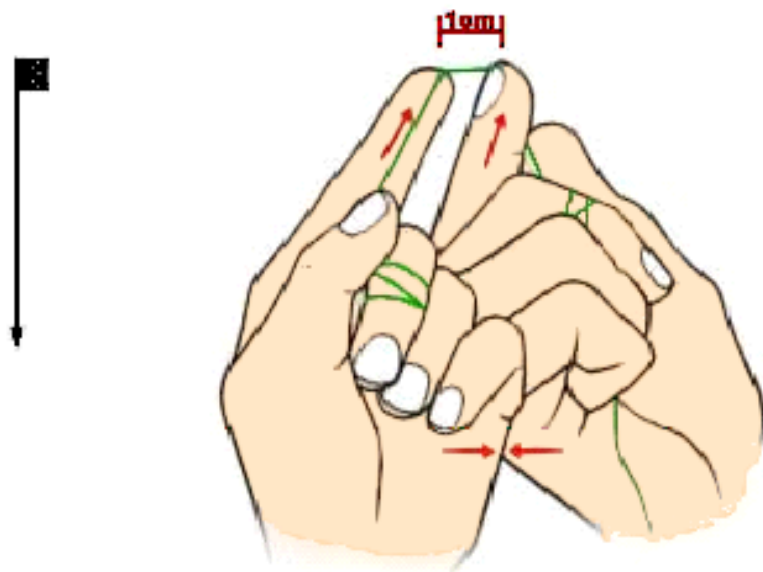
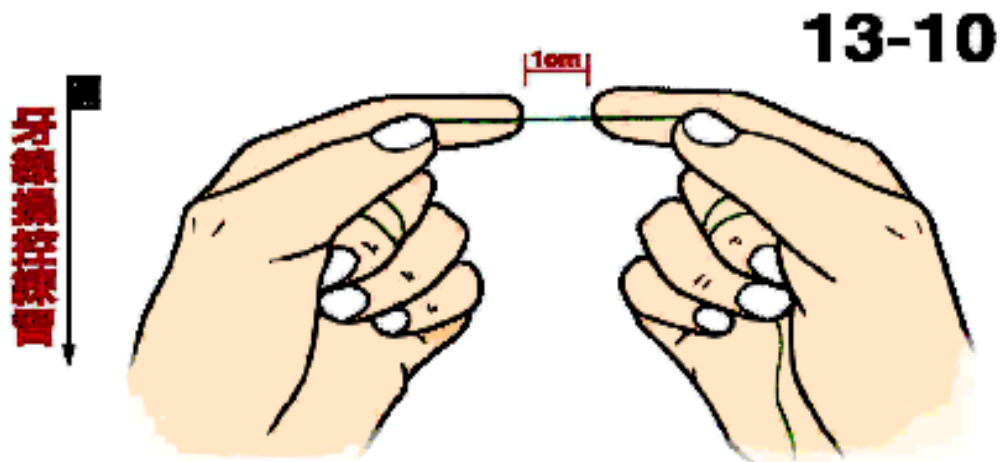


11



牙線距離控制
約1公分

操作練習（三）



雙手緊靠，不易滑動

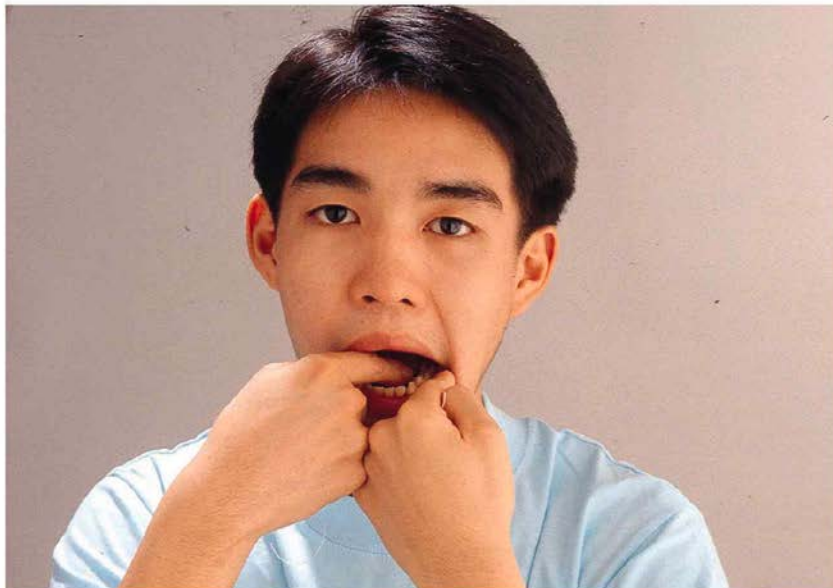
牙線距離兩指尖
控制約1公分

第一招、後牙（犬齒後面白齒 - 5）



牙線距離控制
約1公分

右邊開始、右邊結束



食指—食指—平行入口內
（手背對手背）

後牙（犬齒後面白齒 - 5）



右上顎
食指將嘴角及
臉頰稍微撐開

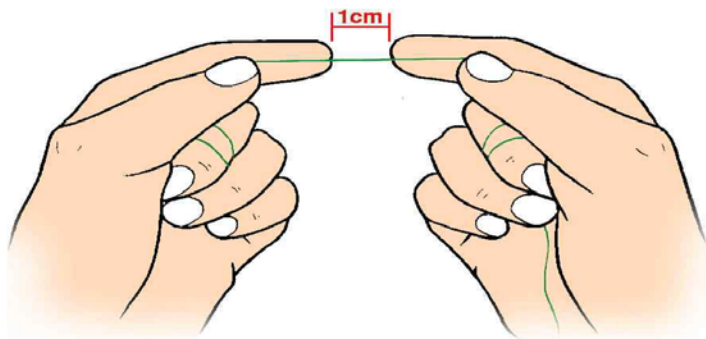


左下顎
*要做到最後一顆牙
最後一個面結束

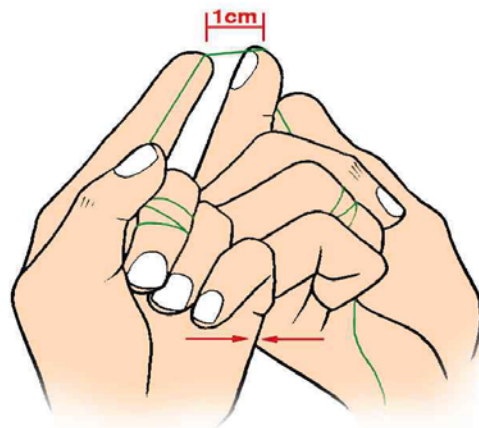
後牙（犬齒後面 - 5）

後牙使用方法

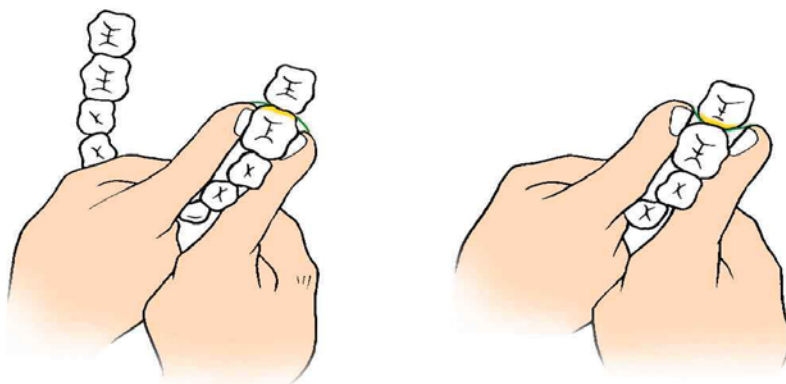
1



2

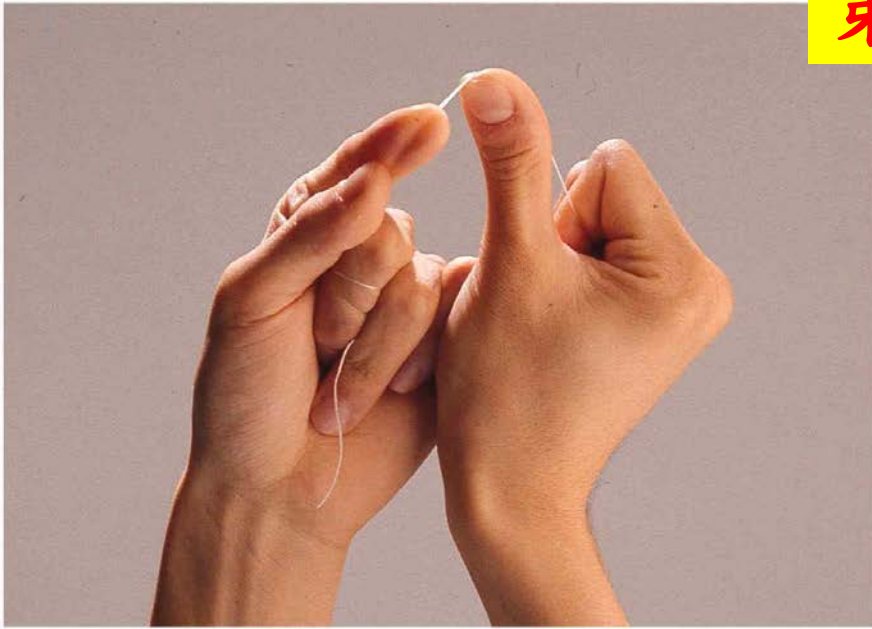


3



1. 後牙（白齒）
食指—食指—平行入口內
（手背對手背）

第二招、上顎門牙（5）



牙線距離兩指尖
控制約1公分



大姆哥（外）-食指（內）
（指甲對指甲）

二、上顎門牙 (5)



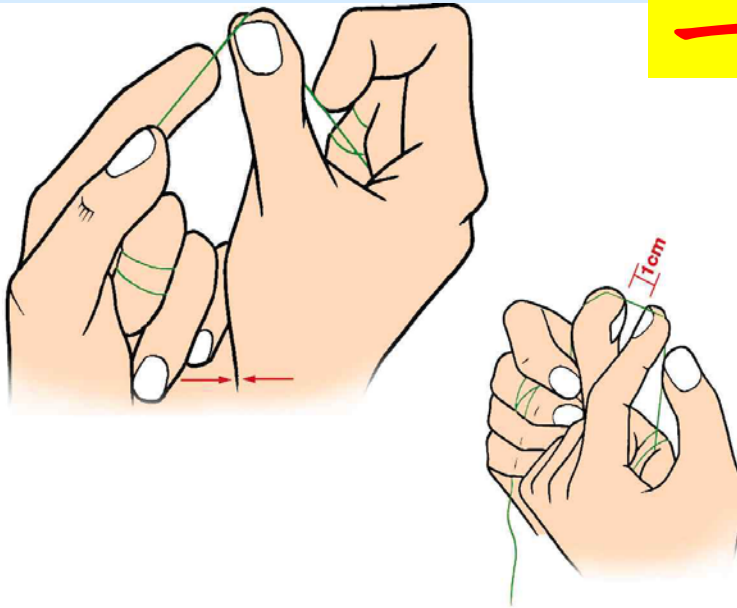
緊貼牙面
呈“C”字型



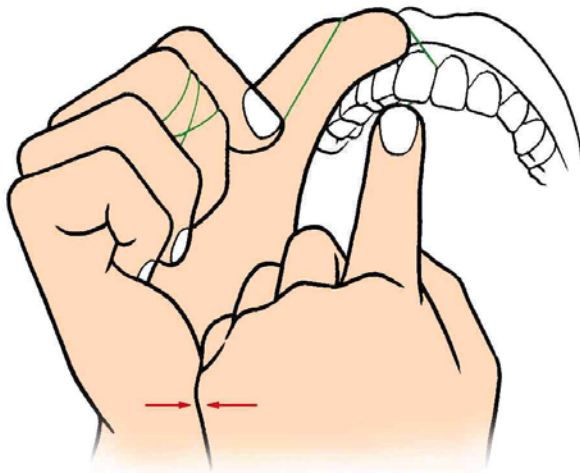
深入牙齦溝
-上下刮-

二、上顎門牙 (5)

上門牙使用方法
1



2



牙線距離控制約1公分
呈C字型-上下刮-
“上門牙、側門齒”

第三招、下顎門牙 (5)



牙線距離控制約1公分

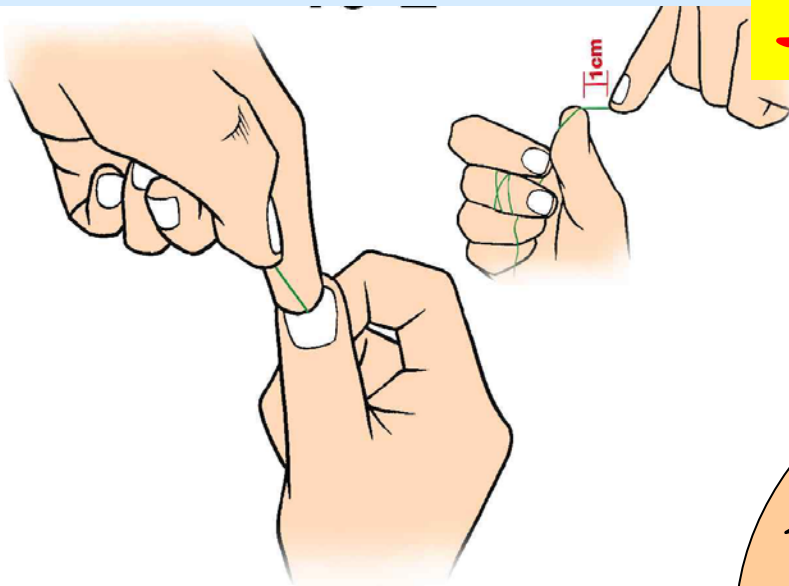


大姆哥 (外) - 食指 (內)
直線入口內

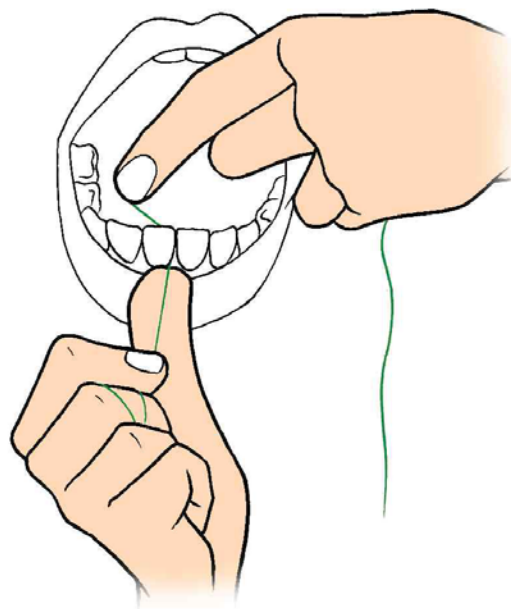
三、下顎門牙 (5)

下門牙使用方法

1

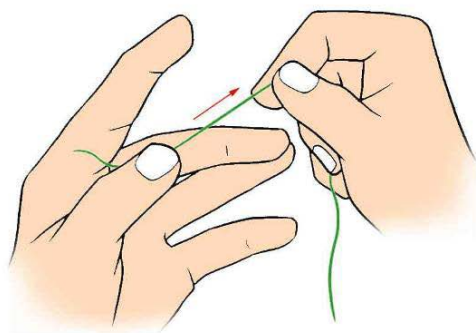


2

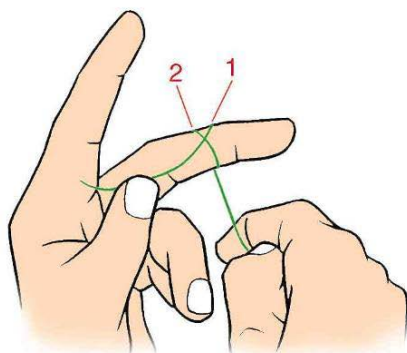


牙線距離控制約1公分
呈C字型-上下刮-
“下門牙、側門齒”

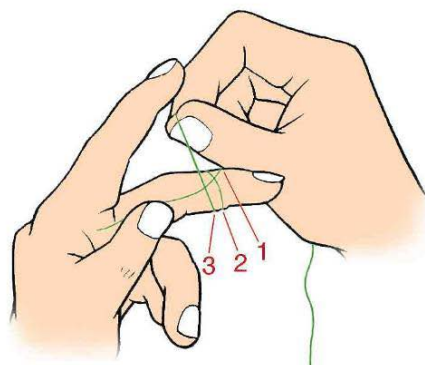
3
手勢運用



4

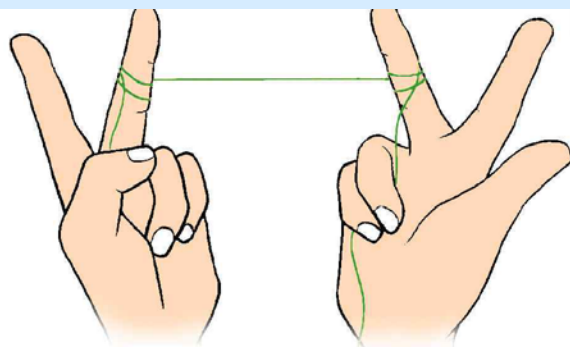


5

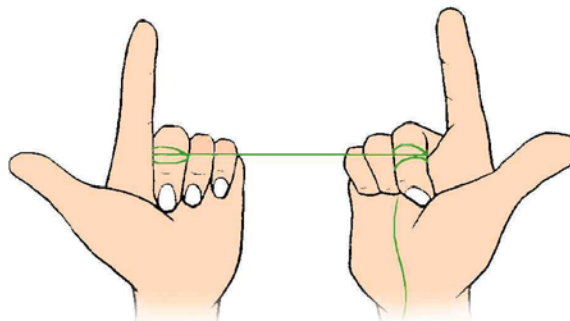


中指第二指節2圈

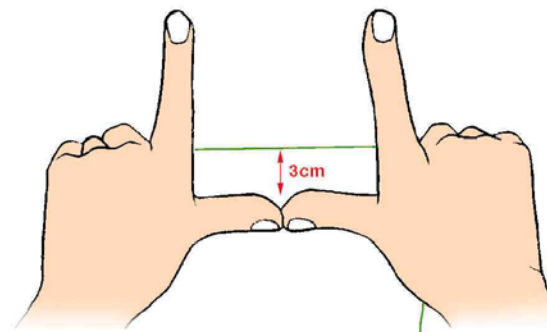
6
牙線操控練習



7

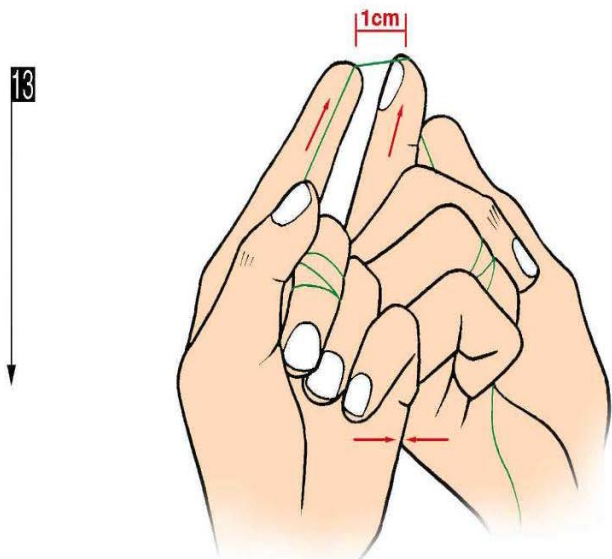
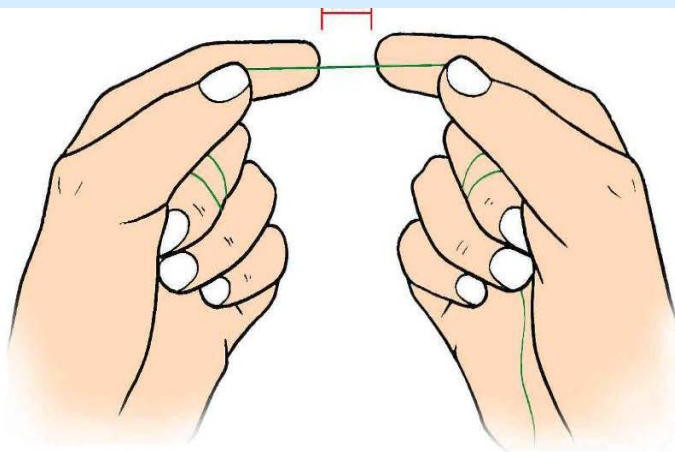


8



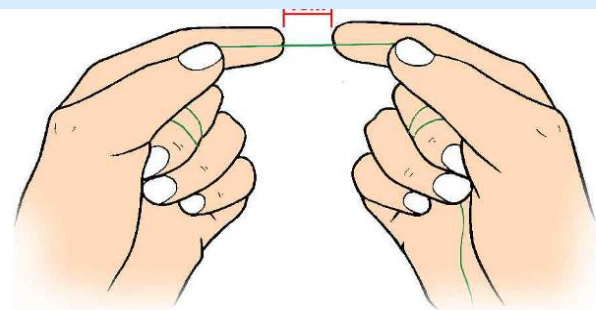
雙手握拳呈“凵”字形

12
牙線操控練習

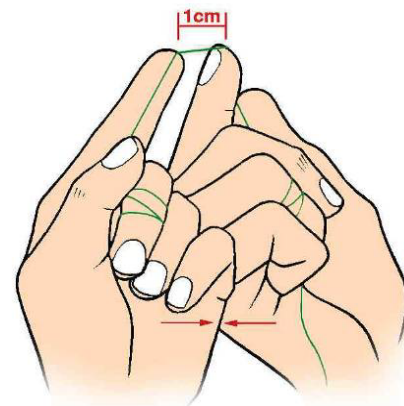


兩指尖距離1公分

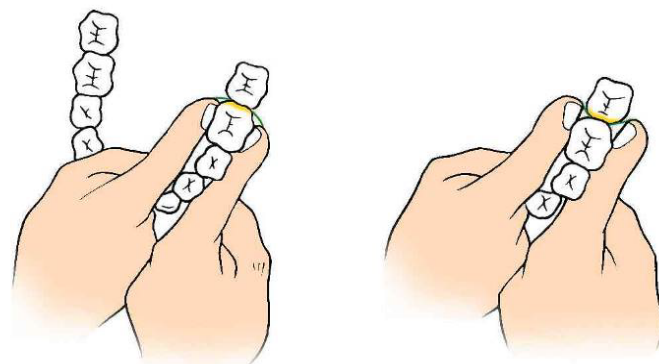
1
後牙使用方法



2

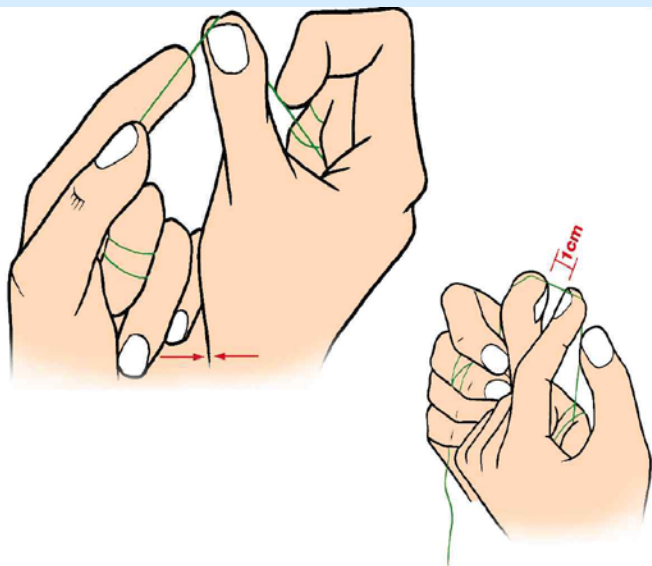


3

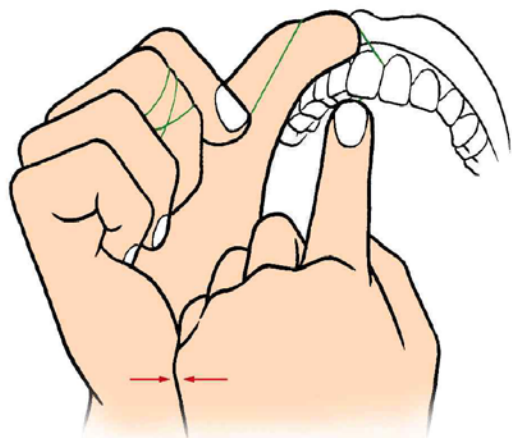


後牙：手背碰手背
平行放置牙縫間

1
上門牙使用方法

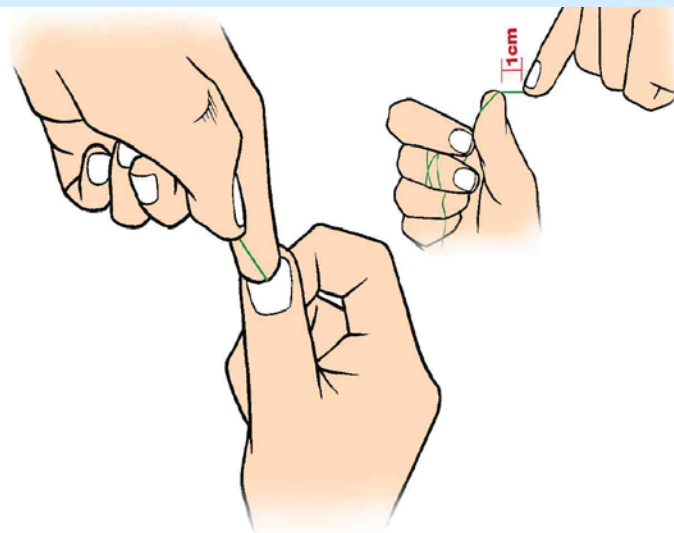


2

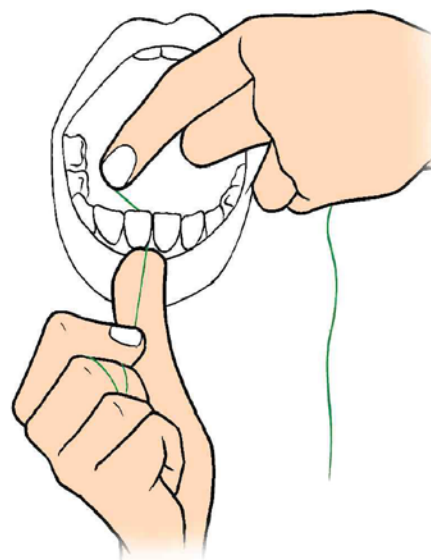


上顎門牙

1
下門牙使用方法



2



下顎門牙

操作牙線常見的錯誤

(一)牙線纏繞手指頭太多圈，會造成手指頭淤血-2圈。

(二)牙線太長，不易操作而且會刮傷嘴角；牙線太短，無法操作-必須張口噉唇。

(三)牙線在中指間的距離太短-約15公分

牙線在兩食指間或食指與姆指間的距離太長-約1公分

(四)牙線越過指甲，應繞至指腹(手指間肉多的地方)



操作牙線常見的錯誤

(五)用牙線【鋸】牙面，應【刮】出吱嘎聲

(六)牙線沒放在牙齦下-深入牙齦溝上下刮

(七)牙線上下傾斜時，舌側會沒刮到；口內牙線不動只動口外牙線-保持一公分距離、裡外一起動。

(八)牙線左右斜切牙縫上下運動時會刮傷牙肉，且遺漏一部份牙縫面。-緊貼牙面呈“C”字型

(九)拇指與食指搭配錯誤-拇趾外、食指內

謝謝聆聽！敬請指教！

