

牙線系列四之三

全民牙線

「刮牙縫面」須深入社區

文 > 賴弘明

一、建立社會氛圍

前文我們已提到社會氛圍對建立各人習慣之重要。因此，我們要在社會各角落推廣，不拘形式，只要有機會便鼓勵大家來談、來學。推廣形式可與其他活動結合，也可以牙線為單一主題，時間可長、可短。即全面化之推廣，讓民眾對牙線不陌生，進而認同它。

二、選手 vs. 全民牙線

我們都知道，選手拿牌可以帶動氣氛，接著便需全民體育來提供動力。

過去牙醫界在「國小潔牙觀摩」中主要是培訓菁英，這是必須的，這一階段告訴我們紮根的重要，現在我們即將進入另一階段，即「全民牙線」。在此階段，我們不期待每個民眾都達到一流的技巧，事實上這是不可能的；我們的目標是大家不排斥，都知道要「刮牙縫面」。

三、歡喜就好，先不排斥

全球各地，大多數民眾對操做牙線感到厭煩。因此，我們須先打破對牙線之排斥。首先，只要民眾願意「刮牙縫面」，我們便鼓勵給予讚賞，這一個大突破是何等的不簡單！很多蛀牙與牙周病不就是在牙縫醞釀出來的？一開始，不管民眾用牙線、牙間刷、還是牙線棒，都 OK，我們正面看待，只要「歡喜做」，就會進步。

四、兩性議題為訴求

要民眾做牙線必須有誘因，它可從預防保健、功能、省錢、美觀到文化層面。那一個或那些最有說服力，且多數人適用呢？對於慢性病，年輕人總覺得它很遙遠；到了發病，人已中年，煩惱的事也多了，輪不到牙周病；到了老年，其他疾病更嚴重或急迫，牙周病之優先次序又被比下去。預防保健或功能雖然很重要，但大多數人並不領情；而且它很嚴肅，民眾不易聽進去。



那一個最有說服力，且多數人適用呢？如果從兩性議題切入，大家都有興趣，老少咸宜。演講中如果提到它，聽眾耳朵都豎起來，甚至整場下來印象最深刻的就是這一段。演講者要特別注意，引進兩性議題時，只要輕輕帶到即可，不要講太多，避免被聽眾誤會或反感。也可將此議題歸入生活品質或文化層面。

五、進階配套

在發展「全民牙線」時，我們也要培訓菁英，才有足夠之人力協助民眾進階。

這時我們在教材、教案、大眾傳播之宣導都須提昇。屆時，須尋求各種非牙科之專業如衛教，公衛、媒體之協助。牙科也須做好學術探討之準備。

六、從診所助理、牙醫學院學生開始

剛開始，我們預計從牙科助理與牙醫學院之學生試辦。牙科助理有其急迫性，因診

所極需口腔衛教，這本來就該做，但卻被嚴重之忽略，健保之調查也發現病人對牙醫診所之衛教滿意度偏低。偏低之主因我們都知道，沒有人力。我們尚未有口腔衛生師之制度，所以沒有合格之衛教人員可分擔，牙醫師又很忙，誰教？沒教就沒責任嗎？不！責任依然存在且落在牙醫師身上。因此快速解套之方法為趕快培訓牙科助理為「社區潔牙指導員」。牙醫學系之學生也該趕快培訓，這是他們的終生志業，且在校時學生集中，效益高。

七、牙醫之角色

牙醫師須扮演潔牙教練兼輔導員，而且很多牙醫師會因而練得很好之衛教技巧，並在社區建立良好形象。④

作者簡介

- 中華民國牙醫師公會全國聯合會 口衛委員會牙周病預防組組長