

許多人都做錯！5 個容易忽略的刷牙細節 你中了幾個？



許多人都做錯！5 個容易忽略的刷牙細節 你中了幾個？

我們每天都會刷牙，注重口腔清潔的甚至三餐飯後都刷，但其實方法常常錯了或沒刷乾淨。《ET FASHION》盤點是一般人最容易忽略的刷牙細節，你也中了嗎？

#「刷牙時間」太短

很多人刷牙只花不到 30 秒，但建議至少刷 2 分鐘。如果真的抓不準時間，可以用計時器或是哼一下歌來掌握時間，刷牙太快結束難清除牙菌斑，久了就會導致蛀牙和口臭。

#忘記「刷牙齒內側與牙縫」

多數人刷牙只刷外側，也就是看到的那一面，但其實牙齒內側、咬合面與牙縫才是藏菌最多的地方。刷牙記得要「外內咬面」都照顧到，並用牙線或牙間刷清理牙縫，刷牙才完整。

#刷牙太用力或姿勢錯誤

很多人以為「越用力越乾淨」，其實會傷牙齦、造成牙齦萎縮。應該使用軟毛牙刷，刷毛與牙齒呈 45 度角，採「畫小圈」的方式輕輕刷，千萬不要橫刷，這會磨損琺瑯質。

#忽略「牙刷清潔與更換」

牙刷用太久、放在潮濕環境會藏菌。建議每 3 個月換一次牙刷，或刷毛變形就換。

刷完牙後要沖乾淨、立起風乾，避免細菌滋生。

#忘了「清潔舌頭」

舌頭上也藏有大量細菌與食物殘渣，是口臭的主要來源之一。每次刷牙後，用舌苔刷或牙刷輕輕刷舌面。

除了以上 5 點，刷牙後不要立刻漱太多次或馬上喝水，讓牙膏中的氟化物停留在牙齒表面 1~2 分鐘，能更好防蛀。