

· 健康生活

## 口腔辅助工具的使用及注意事项

王璨粲 袁红梅 鲜妙怡

(四川大学华西口腔医院 四川 成都)

**引言** 您是否每天刷3次牙每次3分钟以上，但还是有清洁不彻底的困扰？那是因为刷牙只能清洁到我们的牙齿表面，我们要选择合适的辅助工具来帮助我们有效清理牙缝中的食物残渣和牙菌斑，除了每天正确的刷牙，我们最常见辅助工具还包括牙线、牙间隙刷、冲牙器、舌苔刷等，希望通过这篇科普文章的学习，大家可以对刷牙及口腔辅助工具有重新的认识。

**关键词** 巴氏刷牙法；牙线；牙间隙刷；冲牙器

**文章编号** 045-2025-0662

您是否每天刷3次牙每次3分钟以上，但还是有清洁不彻底的困扰？那是因为刷牙只能清洁到我们的牙齿表面，我们要选择合适的辅助工具来帮助我们有效清理牙缝中的食物残渣和牙菌斑，除了每天正确的刷牙，我们最常见辅助工具还包括牙线、牙缝隙刷、冲牙器、舌苔刷等，希望通过这篇科普文章的学习，大家可以对刷牙及口腔辅助工具有重新的认识。

### 一、巴氏刷牙法的正确步骤

1. **牙刷选择**：选择小头，软毛牙刷（或电动牙刷），牙刷应每3月更换一次；

2. **牙膏选择**：应根据自己的口腔情况选择牙膏，避免长期用同一功效牙膏；建议交替使用，用量：成人豌豆大小，儿童3岁前米粒大小，3-6岁豌豆大小，牙膏建议开盖后3个月内用完；WHO/中华口腔医学会：推荐所有人使用含氟牙膏（高氟地区除外）；

3. **刷牙漱口水温**：推荐刷牙用常温或温水（25-37°C），水温不影响刷牙效果，但舒适度因人而异，特殊人群可根据自身情况调整；

4. **操作步骤**：刷牙的角度及手法（巴氏刷牙法（Bass Method）：牙刷与牙齿呈45度角，刷毛轻压牙龈沟（牙齿与牙龈交界处）；小幅

收稿日期：2025-02-12 录用日期：2025-05-14

通讯作者：王璨粲，单位：四川大学华西口腔医院 四川 成都

引用格式：王璨粲, 袁红梅, 鲜妙怡. 口腔辅助工具的使用及注意事项[J]. 中华健康讲坛, 2025, 2(1): 12-14.

度水平颤动（约 2 - 3 颗牙宽度）再轻轻拂刷，清除牙菌斑；每个区域刷 10 - 15 秒，全程至少 3 分钟，每天至少刷牙 3 次，晚上刷牙尤为重要，（睡眠时唾液减少，细菌易滋生）。(图 1)

**注意事项：**不能横向拉锯式刷牙

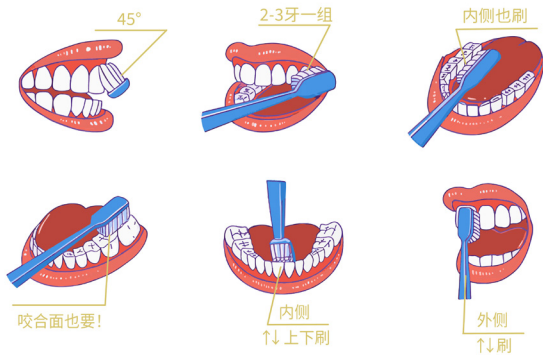


图 1. 巴氏刷牙法

## 二、牙线使用正确步骤

- 牙线选择：**普通牙线（扁线或圆线），牙线棒（适合新手或外出携带）等；
- 操作步骤：**使用前清洁双手，避免细菌进入口腔，截取约 30 - 45cm 的牙线（小臂长度），两端缠绕在中指上，中间留出 5 - 7cm 操作段，用拇指和食指捏紧牙线，轻轻将牙线拉锯式滑入牙缝，避免用力下压损伤牙龈，将牙线紧贴

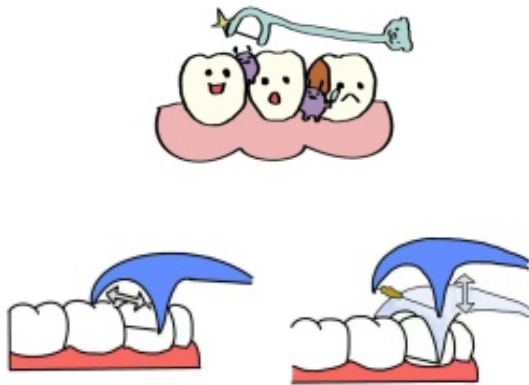


图 2. 牙线使用步骤

一侧牙面，形成“C”字形，上下刮擦 2 - 3 次，清除牙菌斑和食物残渣，每清洁一个牙缝后，松开缠绕的牙线，使用干净段继续清洁其他牙缝。(图 2)

- 频率及时间：**每天至少 1 次，建议睡前使用，清除全天积累的牙菌斑，全口牙缝清洁约需 2-3 分钟；

**注意事项：**①避免暴力拉扯，②勿重复使用同一段牙线，③不能用牙签替代牙线。

## 三、牙缝刷使用正确步骤

- 适用场景：**牙缝较大、牙周病患者、正畸患者，种植牙或固定桥；
- 合适尺寸：**刷头直径：需与牙缝 / 牙周袋宽度匹配（常用 0.6 - 1.5mm）；
- 操作步骤：**无需蘸牙膏，干刷或蘸清水即可（避免泡沫影响视线），将刷头轻轻垂直插入牙缝，避免强行斜向斜入，插入后，前后移动 2-3 次清除牙菌斑，每个牙缝清洁后，用清水冲洗刷头，再继续清洁其他部位。(图 3)
- 使用频率与时间：**每天 1 次，建议睡前使用，配合刷牙和牙线，全口清洁约需 1-2 分钟。

**注意事项：**①禁止强行插入，②刷毛变形 / 分叉，立即更换，③避免共用，防止交叉感染。

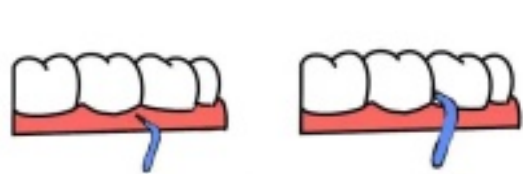


图 3. 牙缝刷使用步骤

## 四、冲牙器（水牙线）使用正确步骤

- 选择喷头：**根据自身情况选择，标准喷头，正畸喷头，牙周袋喷头，舌苔喷头；
- 装水和水温：**注意温水（约 37℃），可加

入少量漱口水（需按照说明书比例稀释）；

3. **操作步骤：**调整压力档位，新手从最低档开始，适应后逐步调高，身体姿势，身体略前倾，嘴微张对准水槽，让水流自然流出，从后牙开始，沿牙龈线缓慢移动喷头，每颗牙停留 1-2 秒，喷头角度：外侧牙面，喷头与牙面呈 90 度垂直，内侧牙面，喷头与牙面呈 45 度对准牙龈沟；

4. **使用频率与时间：**每天 1-2 次，建议餐后或睡前使用，每次 1-2 分钟，每 3-6 个月更换一次（或按说明书），建议水压与人群适配（可根据说明书）。

5. **冲牙器建议水压与人群适配：**见表 1

**注意事项：**①心脏起搏器患者，咨询医生（某些超声波冲牙器可干扰设备），②水箱清洁，建议每周用白醋浸泡 10 分钟除垢，清水冲洗（根据说明书），③急性口腔炎症，可暂停使用。

表 1. 冲牙器建议水压与人群适配（可根据说明书）

人群 / 需求	推荐档位
新手 / 牙龈敏感者	最低档 (40-50)PSI
日常维护	中档 (50-70)PSI
正畸 / 种植牙清洁	中高档 (70-90)PSI

## 五、舌苔刷使用正确步骤

1. **舌苔刷清洁重要性：**减少细菌，改善口气，增强味觉；

2. **工具选择：**优先选软毛硅胶刷，U 形 / 波浪型刷头（贴合舌面弧度）；

3. **操作步骤：**建议早晚刷牙后进行舌苔清洁，自然伸出舌头，舌尖抵住下唇，保持舌面平坦，从舌根向舌尖单向轻刮，重点清洁舌背部，轻柔按压至舌面轻微发白即可，无痛感为原则，每次刮擦后用水冲洗刷头，重复 3 - 5 次至舌苔减少。（图 4）

4. **频率与时长：**每天 1 次，全程约 10 - 15 秒。

**注意事项：**①舌部疾病（溃疡、舌炎）等，应暂停使用，②不能来回刮擦舌面，防止损伤味蕾，引发疼痛。

结合正确的刷牙方法，配合日常辅助工具的护理，并定期口腔检查和牙周维护，才能有效维护口腔健康。

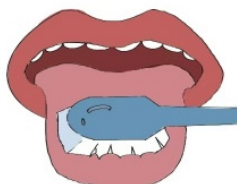


图 4. 舌苔刷使用正确操作



**王臻**，本科，主管护师，四川大学华西口腔医院牙周病科，主要承担科室规培护士、专科护士及实习护士的临床带教，以及牙周专家诊室的管理工作，在做好临床、教学工作的基础上，还参与科室仪器设备、固定资产的使用监管与维护管理，并以第一作者在国家刊物发表多篇论文，获得实用新型专利 2 项；参与护理科研 2 项。