

健康的牙齦不會流血!

其實健康的牙齦是不會流血的，刷牙或是使用牙線時看到血絲，因沒有正確的刷牙習慣，導致牙菌斑堆積在牙齒周圍、表面和牙縫，進而累積造成牙齦炎，甚至惡化成牙周病，這是國人最常見同時也是最容易輕忽的。

牙齦問題導致 4 個嚴重後果

其實你的牙齒並不如你想的那麼健康，別小看牙齦流血，還有可能導致以下 4 種的後果，不快速改善，甚至會影響生活作息、人際關係。

1. 口臭：因為口腔內厭氧細菌增加，所產生的毒素就可能造成不好聞的口氣，導致口臭。
2. 牙齦炎：當食物殘渣殘留在口腔內時，就會形成牙菌斑，累積在牙齒上面及牙縫周圍，就有可能會造成牙齦炎
3. 牙齦退縮：牙齦炎而退縮，會對冷、熱、酸性食物更為敏感，因為這現象是不可逆的，所以務必找牙醫師諮詢。
4. 掉牙：因為牙周病發生，最後導致牙齒鬆動或脫落，影響咀嚼能力。

牙齦保健這樣做 預防刷牙流血撇步

要進行口腔保健，預防牙齦流血，保護牙齦的方法不難，只要建立每天至少兩次以上的刷牙習慣，每 6 個月定期到牙醫診所進行口腔潔牙清潔之外，還要記得在用餐後，先使用牙線剷除牙縫死角的食物殘渣，另外選擇能保護牙齦的「牙周適牙齦護理牙膏」，內含礦物鹽，實際去除沿著牙齦線堆積的牙菌斑，有助於保持牙齦與牙齒之間的密合，比一般牙膏多出 4 倍效果，幫助預防牙齦問題*(註二)，搭配「牙周適牙齦專業護理漱口水」，深層清除累積在牙齦線與齒縫間的牙菌斑，強強聯手，降低牙周病發生率。

正確刷牙方式 搭配漱口水

除了正確刷牙很重要之外，搭配能幫助保護牙齦的漱口水，更能強化牙齒，可在刷牙後使用，每天使用 2 次，漱遍口腔一分鐘後吐掉即可，不需要再用清水漱口，深度護齦零死角，同時還能消除口臭，幫助清除口腔內的食物殘渣與牙菌斑，讓口臭 Out。

正確刷牙 6 步驟：

1. 牙刷頭與牙齒呈 45 度畫小圈圈，以旋轉的方式輕刷洗每顆牙齒約 20 下。
2. 從牙齦線往咬合面方向轉動刷頭或輕刷，有助清除牙菌斑。
3. 重複上述步驟清潔每顆牙齒，確保每顆牙齒的表面與牙齦線皆已清潔完畢。
4. 刷門牙時，先輕輕刷洗每顆牙齒內側，再往咬合面方向轉動刷頭或輕刷。
5. 刷咬合面或咀嚼面時，輕輕前後來回刷洗平坦處。

6. 輕柔且穩定地刷洗舌頭以清除細菌，再以清水漱口並清洗牙刷。