

做到四三二刷牙才有效

你會刷牙嗎？這個問題也曾經去問幼稚園的小朋友，但天天刷牙的你是否有牙齒的疾病呢？刷牙是保持口腔衛生的最有效的辦法，但沒有遵循四三二的原則，刷牙的效果就差多了，那麼什麼是四三二呢？



- IV** 就是每天晨起以及早中晚三餐之後都要刷牙（或者漱口），一天四次；
- III** 就是每次清潔口腔時至少要花上三分鐘時間；
- II** 就是每次刷牙要刷兩遍，第一遍先用清水刷，刷滿二~三分鐘後，第二遍再加上牙膏刷。

由獲得性膜、柔軟垢狀物等在清潔過後不久又會重新生成，所以牙齒的清潔工作要做得「勤」，尤其在進食之後，更有必要，這也就是刷牙需要一日四次的道理。因為牙齒有五個面暴露在口腔菌液環境中，每個面都有可能生成獲得性膜、軟垢、菌斑和牙石，而且這些壞傢伙又喜歡在牙齒近牙齦的部位作樂，這就必然給牙齒的清潔工作帶來難度，清潔工作必須很「細」，要仔仔細細地把牙齒的頰面、舌面、齶面、鄰面，尤其是靠近齒齦 1/3 部位都刷洗乾淨，因此，這一清洗完全過程至少應花三分鐘，此外，由於菌斑的形成還與牙面的光滑程度有關，細菌專挑表面粗糙的地方「定居」和繁殖後代，因此清潔工作還必須講究一個「精」字，牙膏是一種含有牙膏劑和打磨劑的膠狀物體，最適合於對牙面進行「精加工」，所以，刷牙先用清水「粗加工」，不僅方便，而且能直接洗掉牙面菌斑，當清除了「主要敵人」之後，暴露出尚不很光滑的牙面，此時再用牙膏「精加工」，不僅能「滿口留芳」，而且還能發揮牙膏打磨的優勢，使牙齒刷得既清爽又光滑。

都有可能生成獲得性膜、軟垢、菌斑和牙石，而且這些壞傢伙又喜歡在牙齒近牙齦的部位作樂，這就必然給牙齒的清潔工作帶來難度，清潔工作必須很「細」，要仔仔細細地把牙齒的頰面、舌面、齶面、鄰面，尤其是靠近齒齦 1/3 部位都刷洗乾淨，因此，這一清洗完全過程至少應花三分鐘，此外，由於菌斑的形成還與牙面的光滑程度有關，細菌專挑表面粗糙的地方「定居」和繁殖後代，因此清潔工作還必須講究一個「精」字，牙膏是一種含有牙膏劑和打磨劑的膠狀物體，最適合於對牙面進行「精加工」，所以，刷牙先用清水「粗加工」，不僅方便，而且能直接洗掉牙面菌斑，當清除了「主要敵人」之後，暴露出尚不很光滑的牙面，此時再用牙膏「精加工」，不僅能「滿口留芳」，而且還能發揮牙膏打磨的優勢，使牙齒刷得既清爽又光滑。

做到四三二刷牙才有效

你會刷牙嗎？這個問題也曾經去問幼稚園的小朋友，但天天刷牙的你是否有牙齒的疾病呢？刷牙是保持口腔衛生的最有效的辦法，但沒有遵循四三二的原則，刷牙的效果就差多了，那麼什麼是四三二呢？



- IV** 就是每天晨起以及早中晚三餐之後都要刷牙（或者漱口），一天四次；
- III** 就是每次清潔口腔時至少要花上三分鐘時間；
- II** 就是每次刷牙要刷兩遍，第一遍先用清水刷，刷滿二~三分鐘後，第二遍再加上牙膏刷。

由獲得性膜、柔軟垢狀物等在清潔過後不久又會重新生成，所以牙齒的清潔工作要做得「勤」，尤其在進食之後，更有必要，這也就是刷牙需要一日四次的道理。因為牙齒有五個面暴露在口腔菌液環境中，每個面都有可能生成獲得性膜、軟垢、菌斑和牙石，而且這些壞傢伙又喜歡在牙齒近牙齦的部位作樂，這就必然給牙齒的清潔工作帶來難度，清潔工作必須很「細」，要仔仔細細地把牙齒的頰面、舌面、齶面、鄰面，尤其是靠近齒齦 1/3 部位都刷洗乾淨，因此，這一清洗完全過程至少應花三分鐘，此外，由於菌斑的形成還與牙面的光滑程度有關，細菌專挑表面粗糙的地方「定居」和繁殖後代，因此清潔工作還必須講究一個「精」字，牙膏是一種含有牙膏劑和打磨劑的膠狀物體，最適合於對牙面進行「精加工」，所以，刷牙先用清水「粗加工」，不僅方便，而且能直接洗掉牙面菌斑，當清除了「主要敵人」之後，暴露出尚不很光滑的牙面，此時再用牙膏「精加工」，不僅能「滿口留芳」，而且還能發揮牙膏打磨的優勢，使牙齒刷得既清爽又光滑。

操作說明：

開啓 C:\ANS.CSF\WP01 下的 WPD01.DOCX，操作結果存在同料夾、檔名為 WPA01.DOCX(大小寫皆可)

版面為 18.2 公分*25.7 公分、直向、橫書、單欄、取消頁面框線
標題字元放大為 120%、在右側垂線加 7 點大小、微軟正黑體的注音符號
刪除所有多餘空格
紅色四、三、二改為 IV、III、II，大小 16pt
所有“ ”及其內的文字改為粗體、藍色、「 」如「菌斑」

結果如左