**做到四三二刷牙才有效**

你會刷牙嗎？這個問題也許該去問幼稚園的小朋友，但天天刷牙的你是否完全沒有牙齒的疾病呢？刷牙雖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？

**四**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；

**三**就是每次清潔口腔時至少要花上三分鐘時間；

**二**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唾液環境中，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祟，這就必然給牙齒的清潔工作帶來難度。清潔工作必需很**「細」**。要仔仔細細地把牙齒的頰面、舌面、斜面、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。牙膏是一種含有芳香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。