**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。