

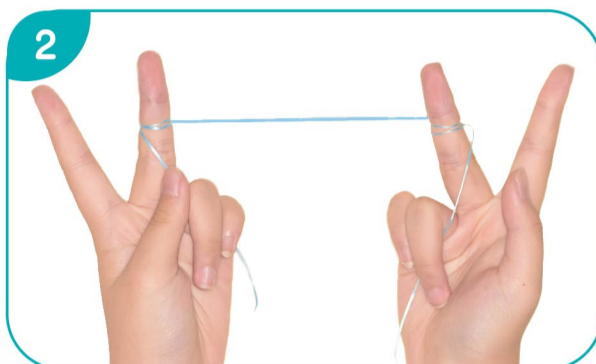
# 牙線的使用步驟

## 牙線使用起手勢

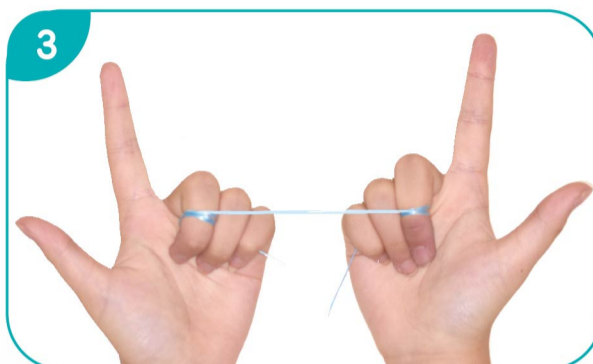
### 牙線的使用方法



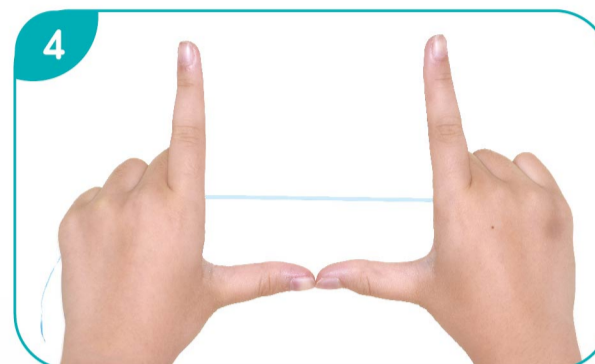
1. 截取約手臂長的牙線（約 45 公分）。



2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約 20 公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。

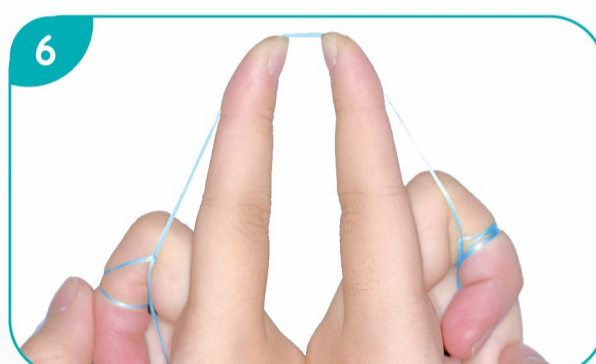


4. 拇指輕輕接觸並與牙線平行。

## 上顎後牙手勢



5. 使用兩隻食指進入後牙區，一手支撐開臉頰避免傷及嘴角。



6. 使用兩隻食指進入後牙區，頭可後仰觀察。



7. 牙線放入後輕貼牙面呈現 C 型包覆，做上下刮除動作，牙線勿過度下拉傷害牙齦。

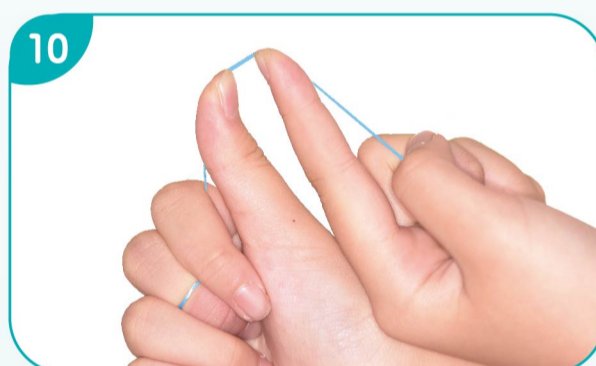


8. 每個牙縫與鄰接面都要確實清潔乾淨才算完成，清潔中需更換牙線段落才衛生。

## 上顎前牙手勢



9. 牙線往上滑入牙縫，拇指在外食指在內。



10. 兩手指打直，指甲對指甲，兩指間距約 1 公分。

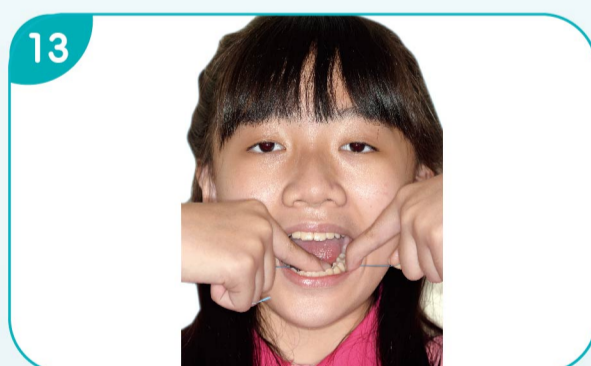


11. 牙線放入後輕貼牙面呈現 C 型包覆，做上下刮除動作，牙線勿過度下拉傷害牙齦。

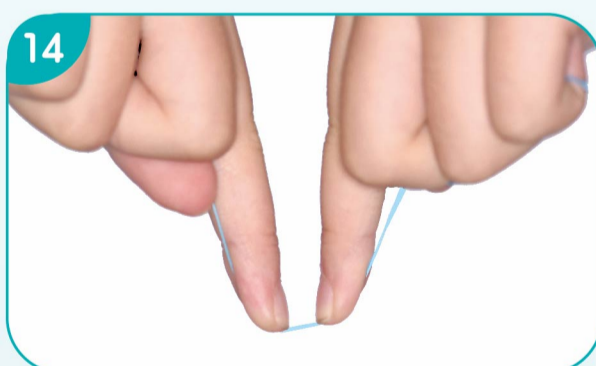


12. 每個牙縫與鄰接面都要確實清潔乾淨才算完成，清潔中需更換牙線段落才衛生。

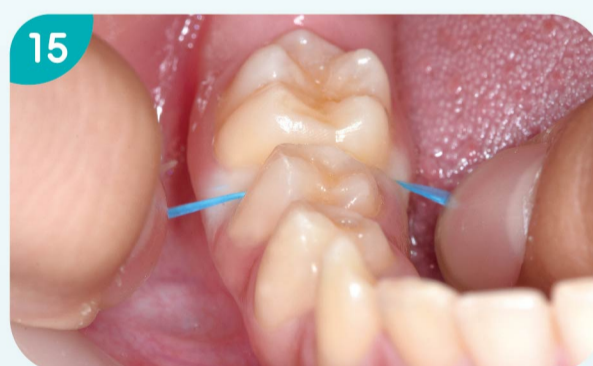
## 下顎後牙手勢



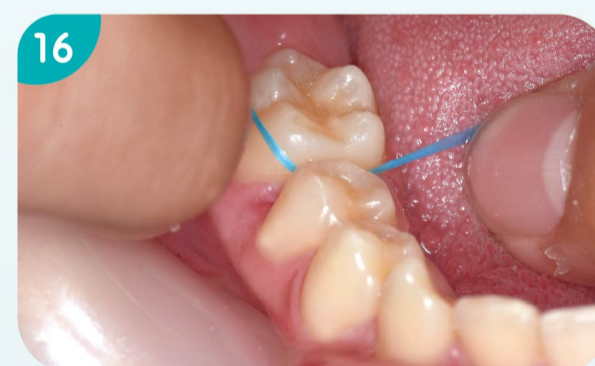
13. 和上顎後牙區同，使用兩隻食指進入後牙區，一手支撐開臉頰避免傷及嘴角。



14. 使用兩隻食指進入後牙區，可點頭收下巴並且張嘴觀察清潔位置角度。

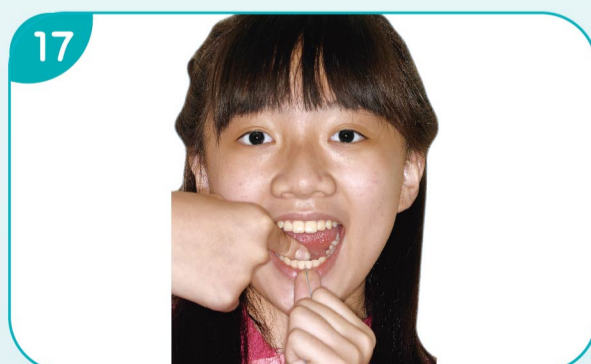


15. 牙線放入後輕貼牙面呈現 C 型包覆，做上下刮除動作，牙線勿過度下拉傷害牙齦。

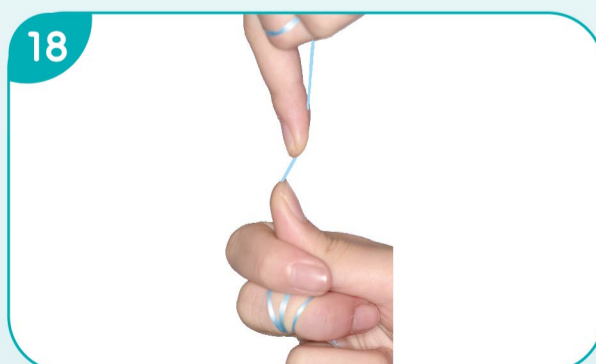


16. 每個牙縫與鄰接面都要確實清潔乾淨才算完成，清潔中需更換牙線段落才衛生。

## 下顎前牙手勢



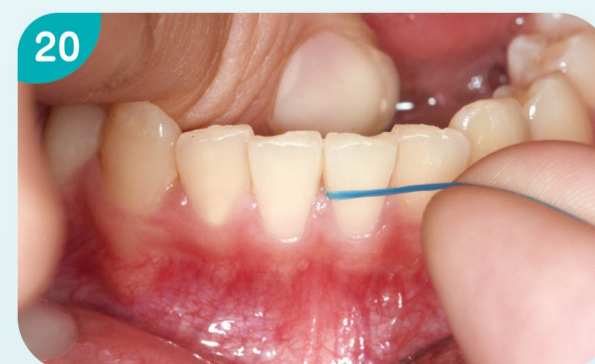
17. 清下排門牙時，拇指在外食指在內並將食指手臂抬高。



18. 食指朝下拇指朝上清潔時做上下運動。



19. 牙線放入後輕貼牙面呈現 C 型包覆，做上下刮除動作，牙線勿過度下拉傷害牙齦。



20. 每個牙縫與鄰接面都要確實清潔乾淨才算完成，清潔中需更換牙線段落才衛生。

感謝基隆市仁愛國小提供拍攝環境。策劃拍攝：林建宏醫師；拍攝者：郭文傑醫師。