

正确使用牙线，“安排”口腔保健

文 / 安康市中医医院 王龙娇

爱干净的你是否遇到过这样的问题：虽然一直在好好刷牙，但是总感觉牙齿不够干净，然后就把“锅”甩给了牙刷，认为是牙刷不好。其实，这并不完全是牙刷的问题，而是因为牙刷很难彻底清理牙齿缝隙里的食物残渣和牙菌斑。此时，牙线就派上用场了！

牙线是一种细线，可以帮助清理牙刷难以触及的地方，特别是牙齿之间的缝隙。它是维持口腔健康的重要工具，坚持正确使用牙线，不仅能有效预防龋齿（蛀牙）和牙龈疾病，还能让你的口气保持清新。今天，我们将介绍一些简单的牙线使用技巧，并解释为什么牙线在日常口腔护理中必不可少。相信我，这篇文章可以帮助你轻松掌握牙线的基本用法，让口腔更加健康。

一、什么是牙线

牙线是一种非常细的线材，通常由丝质或尼龙制成，作用是清理

牙刷很难刷到的牙齿之间的缝隙，去除食物残渣和牙菌斑。这些东西如果不及时清理，可能会引发蛀牙和牙龈炎症。

目前，市面上的牙线有几种不同类型：

- 普通牙线：这种牙线最常见，适合大部分人使用，价格也比较便宜。

- 带蜡牙线：这种牙线表面有一层薄蜡，滑动起来更容易，适合牙缝比较紧的人。

- 牙线棒：这种牙线适合不太会使用传统牙线的人，牙线已经固定在小棒上，操作更简单，现在也非常常见。

二、牙线的使用技巧

技巧1：取用牙线的长度要足够

从牙线盒里取出大约30~45 cm的牙线，这个长度看似有些浪费，但实际上非常必要。为什么这么说呢？因为你在清理每个牙缝时都需要用

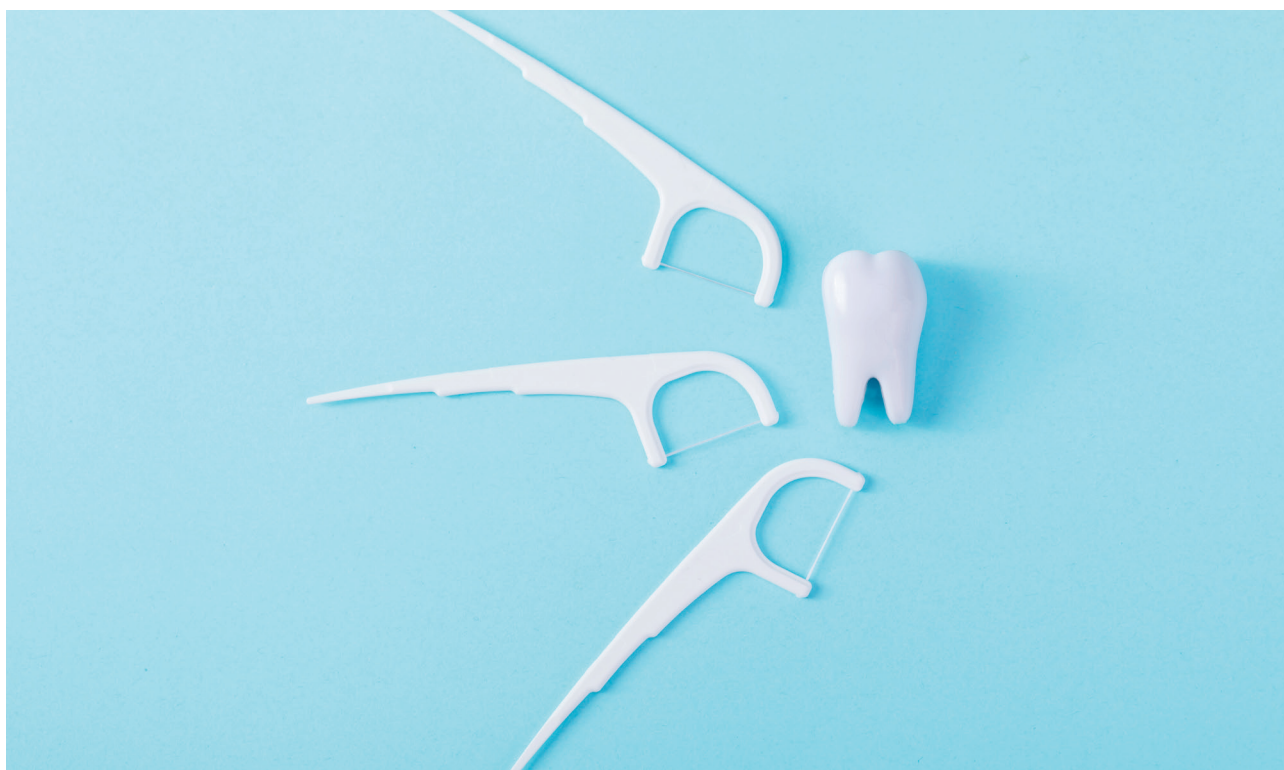
干净的牙线，如果牙线太短，你可能会重复使用同一段牙线，导致原本已被清理出来的细菌和食物残渣被带回其他牙齿之间，反而起不到清洁的作用。而且，长度足够的牙线可以让你更灵活地操作，避免由于牙线太短而清洁不到位。

技巧2：用中指缠绕牙线

使用牙线的关键在于你如何缠绕和握住它。首先，把牙线的两端缠绕在双手的中指上，留下大约5~10 cm的长度用于清洁。为什么要缠绕在中指上呢？因为这样能腾出拇指和食指，用来控制牙线的移动和力度。通过轻轻滚动中指调节，保证每次进入新的牙缝时使用的都是干净的线段。

技巧3：用拇指和食指操作牙线

接下来，正确的握法能帮助你精准地操作牙线。用拇指和食指夹住中间那段5~10 cm的牙线，保持其绷直但不要太紧。另外，两手之间的距离不要超过10 cm，否则不好把



握力度，容易误伤牙龈。拇指和食指的配合能更灵活地调节牙线的方向，使其能够轻松进入每个牙缝。

技巧4：牙线要轻轻滑入牙缝

将牙线轻轻滑入两颗牙齿之间的缝隙，动作要慢且轻柔；注意不要硬塞牙线，因为这样很容易伤到牙龈。如果牙线卡在牙缝里，千万不要硬拉；可以稍微用力左右来回地滑动牙线，像锯木头一样慢慢通过牙缝。牙线滑进牙缝后，不要立刻拉出，而是稍微停顿一下再拉出，确保食物残渣和牙菌斑被牙线黏附。

技巧5：使牙线弯成“C”形清洁牙齿

牙线进入牙缝后应紧贴一侧牙齿的表面，像字母“C”一样弯曲包住这颗牙齿。然后，用上下的动作轻轻刮擦牙齿的表面，特别是靠

近牙龈的地方，这里最容易堆积牙菌斑。清洁完这颗牙齿后，再换到另一侧的牙面，重复“C”形包裹和刮擦的动作。

技巧6：清洁每个牙缝，注意更换牙线

牙齿之间的每个缝隙都要清洁到位——别忘了后面的牙齿，这里最容易发生食物残渣堆积。每次清理完一个牙缝后，记得换一段干净的牙线，然后继续清理下一个牙缝。如果使用的是同一段已经带有残渣的牙线，清洁效果会大打折扣。

技巧7：记得清洁后牙

后牙的位置靠后，清理的时候很容易被忽视，同时操作起来也比较困难；而且，后牙也是最容易藏污纳垢的地方。为了清洁后面的牙齿，你可以稍微改变手的位置，确保牙

线能够触及所有牙缝；当然，你也可以尝试使用牙线棒，其手柄设计更方便清理到后牙。

技巧8：保持耐心，轻柔操作

使用牙线务必要保持耐心，全程都要轻柔操作。操作牙线并不需要用很大的力，因为过大的力会伤害牙龈，引起牙龈出血或发炎。每个牙缝都要轻轻处理，特别是靠近牙龈的部分——即使牙龈已经发炎或出血，也不要停止使用牙线，只要减小力度，坚持清洁，通常几天后牙龈状况就会逐渐改善。

技巧9：养成每天使用牙线的习惯

使用牙线不是偶尔才做的事情，应该像刷牙一样，成为日常口腔护理的一部分。建议在晚上刷牙后使用牙线，因为晚上是细菌繁殖的高峰期。此时，如果牙缝里残留

了食物，细菌会迅速生长，长时间不清理可能导致蛀牙和牙龈问题。所以，最好坚持每天使用牙线。

三、牙线在口腔预防保健中的重要性

1. 预防蛀牙(龋齿)

牙齿之间的缝隙是食物残渣和细菌最容易藏身的地方，而这些地方牙刷往往无法触及。如果长期不清理，细菌会分解食物中的糖分，产生酸性物质，这些酸性物质会腐蚀牙齿表面的釉质，最终形成蛀牙。牙线能够有效清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑，从而减少蛀牙的发生概率。

2. 预防牙龈疾病

牙菌斑不仅会引发蛀牙，还会刺激牙龈，导致牙龈发炎、红肿和出血。这种牙龈问题如果不及时处理，可能会发展为更严重的牙周炎，最终甚至可能会导致牙齿松动或脱落。通过使用牙线，你可以有效清除牙齿和牙龈交界处的牙菌斑，避免牙龈发炎和牙周疾病的发生。

3. 保持口气清新

食物残渣如果长期滞留在牙缝中，会被口腔中的细菌分解，产生难闻的气味，这是造成口臭的重要原因之一。使用牙线能够清除牙缝中的食物残渣，减少细菌滋生，从而帮助保持口气清新。需要强调的是，如果忽略了使用牙线，即便能做到每天刷牙，口臭问题仍可能一直存在。

4. 预防牙石形成

牙菌斑如果不及时清除，随着时间的推移会逐渐变硬，形成牙石。而牙石一旦形成，正常刷牙或



使用牙线都无法去除，必须去牙医那里进行专业清洁。牙石容易积聚在牙齿和牙龈交界处，它的存在不仅会刺激牙龈，导致牙龈炎，还会掩盖更严重的牙周问题。通过坚持使用牙线，可以在牙菌斑还没有变成牙石前将其清除，进而有效预防牙石的形成。

5. 保持口腔健康

牙齿健康绝不仅仅是牙齿的问题，而是关乎整个口腔的健康，需要综合考虑。牙线可以帮助全面清洁牙齿之间的缝隙，保持每颗牙齿的健康。如果不使用牙线，口腔内的细菌可能会通过牙缝蔓延，影响到周围的牙齿和牙龈。因此，牙线的使用是保持口腔健康的重要一步。

6. 减少未来牙科治疗的费用

口腔问题通常是从小毛病开始的，例如轻微的蛀牙或牙龈炎。如果不及时处理，这些问题可能会演变为更严重的牙病，例如深度蛀牙、牙髓炎，甚至需要拔牙或种植牙。预防比治疗更经济，作为一种预防措施，使用牙线可以降低你未

来需要进行复杂牙科治疗的概率，减少大量的治疗费用。

7. 改善整体健康状况

口腔健康与全身健康息息相关。越来越多的研究表明，牙周病等口腔问题与心血管疾病、糖尿病等全身性疾病存在一定的关联；口腔中的细菌如果进入血液，可能引发全身性炎症反应，增加患病风险。因此，保持口腔卫生也有助于改善整体健康状况，而使用牙线是保持口腔卫生的重要一环。

8. 能带来长期的健康收益

使用牙线不仅是为了预防短期的口腔问题，还是一种长期投资——每天花几分钟使用牙线，就能有效预防蛀牙、牙龈炎、口臭等问题，带来长期的健康收益。坚持下去，你会发现使用牙线的好处不只是口腔变得更干净了，整体的健康和舒适感也会有明显改善。

总的来说，牙线是我们保持口腔健康的好帮手。虽然刷牙能清洁大部分牙齿表面，但牙缝里的食物残渣和牙菌斑需要靠牙线来清理。通过每天使用牙线，我们不仅可以预防蛀牙和牙龈疾病，还能保持口气清新，减轻甚至避免口腔问题。

牙线的使用虽然简单，但它在维护口腔健康中的作用非常重要。每天使用牙线的习惯可能不容易养成，有些朋友一开始也会不适应，但是只要坚持下去，你就会知道这样做很值得。因为良好的口腔卫生不仅能减少你未来去看牙医的次数和费用，也能让你拥有更自信的笑容。所以，别忘了把正确使用牙线加入你的日常护理中，为口腔健康多添一份保障！