

口腔的一「線」生機—牙線

投稿類別：健康與護理類

篇名：

口腔的一「線」生機—牙線

作者：

陳思安。私立樹德家商。高三 5 班
林秀娟。私立樹德家商。高三 5 班
石育菱。私立樹德家商。高三 5 班

指導老師：

楊菀菁老師

壹●前言

一、研究背景

口腔健康與生理、心裡都有著密不可分的關係。根據報導，人們每天使用牙刷來清潔牙齒，但牙刷僅能清潔牙齒的內外兩面，牙齦以上的垢、菌斑等，專業醫師建議牙膏、漱口水之外，也要配合牙線的使用。長期使用可以減少牙周病、口臭、蛀牙等疾病。

在歐美先進國家，因口腔衛生知識水準高和經濟較富裕，牙線的使用情形極為普遍。相對地，我國人民使用牙線的比率甚低。最主要原因，從古至今，大家已經習慣使用牙籤，而且也不懂牙線的使用方法，更少有機會聆聽專業醫師解釋牙線的重要性。所以，人們也懶得去使用牙線這項口腔清潔工具了。

二、研究動機

我們的組員中，有兩位同學以前有蛀牙的困擾，透過醫生建議，搭配了牙線的使用，牙縫蛀牙的情形明顯改善了。因為此事，我們知道了牙線的不可或缺性，也更好奇牙線的相關資訊。

專科醫師表示，若是光只有刷牙而沒有配合使用牙線，只完成了六成的齒面清潔！(註一：安徒生兒童牙科網站)牙齒與我們的生活環環相扣，擁有一口好牙，使人生更美好。相對來說，牙齒的不健全也會導致多種疾病的衍生，甚至還可能犧牲龐大的金錢和精力去挽救。上述，都可說明牙齒的重要。因此，我們想探討牙線帶來的影響以及大眾使用牙線的情況。

三、研究目的

本研究目的是為了要讓大眾了解牙線的重要性，進而推廣牙線的使用。我們所探討的四個要點分別如下：

- (一)認識牙線
- (二)探討牙線的重要性及好處
- (三)調查大眾使用牙線的情況
- (四)推廣牙線的使用

四、研究方法

表(一)：研究流程



貳●正文

一、起源

我們從相關文獻、網路資訊得知，牙線已經有非常久遠的歷史。史前人類使用牙線的蹤跡最早是在動物化石及石頭上被發現。因此，開啟了牙線的發展歷程，我們將其以表格呈現，如下：

表(二)：牙線的發展過程 (資料來源：本研究作者自行整理)

年代	人物、公司	發展
1815	Levi Spear Parmly	鼓勵人們利用絲線清潔牙縫，為牙科史上提倡使用牙線的第一人。
1935	F.H Doner	發明 Y 型牙線。
1939-1945	Dr. Charles C. Bass	研發尼龍製的牙線，比起絲線更為耐磨、有彈性，且不易分岔。
1882	Codman and Shurtleff	為首度將牙線商品化的公司。
1898	Johnson & Johnson Corporation	第一家獲得牙線專利的公司。

二、種類

想要預防口腔疾病，搭配使用牙線來清潔牙齒是極度重要的。現今，市面上有許多不同種類的牙線，供消費者選擇，幫助人們達到完善的口腔清潔工作。牙線的種類及特性，分別如下：

表(三)：牙線的種類、特性

種類	特性
含蠟牙線	含蠟牙線比較滑，易於滑進牙縫，牙齒間距較小時適用。
無蠟牙線	無蠟牙線在清潔牙齒表面時會有嘎嘎聲，也會有澀澀的感覺。但因摩擦力比較大，有助於去除牙結石及牙菌斑。
矯味牙線	矯味牙線添加了矯味劑，例如薄荷、水果味，使用起來口感令人感覺舒服。
牙線棒	目前最為普遍的牙線種類，也最為民眾所熟悉。
水牙線	目前只有 Panasonic 一家公司有販售，價格較為其他種類牙線昂貴，清潔力也較佳。
震動牙線	利用震動深入觸及普通牙刷難於刷到的牙縫、牙齒邊緣，充分清潔每一顆牙齒，使牙齒潔白晶瑩。

三、牙線的重要性

即使人們經常刷牙，但如果忽略牙線的使用，仍可能容易蛀牙。因為那些難以接觸到的地方會孳生細菌，進而分泌酸吞噬牙齒的琺瑯質。我們透過醫學界幾位口腔衛生專家的研究，讓人們更了解牙線的重要性。如下：

表(四)：牙線的重要性(註二：5 Experts Answer)

專家	研究
卡倫·巴恩斯 (Caren Barnes)	當人們吃進碳水化合物，牙菌斑中的微生物會將碳水化合物轉換為酸，攻擊牙齒的琺瑯質，而牙齦、牙齒的損傷，將開始形成。當發生這種情況，牙周疾病已在口腔形成。使用牙線的目的是為了從牙齒的表面，去除牙菌斑和生物膜。
沃爾特·布雷茨 (Walter Bretz)	許多研究都表示，牙齒疾病會影響整體的身心健康，透過牙周疾病和系統性疾病（心血管疾病、糖尿病、肥胖、肺炎等）之間的鏈路，傳達了一個訊息：牙齒相關疾病也可能導致死亡。
蒂姆·普魯特 (Tim Pruett)	夜間是牙菌斑最常發生的時間，當嘴巴呈現封閉的情況，人們已經創建一個厭氧環境。這就是為什麼刷牙和牙線在夜晚同一時間使用是如此的重要。

四、牙線的好處

使用牙線潔牙是一種好習慣，然而也容易被忽略。因為現今人們認為只要按時刷牙，就可以預防口腔疾病。但每天花不到 5 分鐘的時間，就能使您的牙齒更為健康，何樂而不為？我們將牙線所帶來的好處，整理如下：

(一)預防牙齦疾病

牙菌斑是由有害的微生物、病毒、細菌及發炎所組成的。如果齒菌斑殘留在齒縫之間或是牙齦內，將會累積越多的細菌最後導致炎症發生。這就是牙齦疾病發生的第一階段，稱為齒齦炎。如果牙齦炎沒有好好的處理它，它將會惡化成牙周炎。牙周炎會破壞支撐下顎牙齒的齒槽骨。若沒有去妥善處理，該疾病最後將導致牙齒脫落。

(二)有益於減少蛀牙

單靠牙刷是無法清除牙齒整個區域，而這個區域也是蛀牙最容易形成的地方，牙線可以幫助人們去除牙菌斑以及食物殘渣。。

(三)去除口臭

如果在齒間發現沒有清理的牙菌斑，它最終將會從你的嘴裡釋放出難聞的氣味。這就是為什麼人們會患上口臭的主要原因。此外，牙菌斑所造成的蛀牙以及牙齦疾病，也是造成口臭的原因之一。

(四)防止牙垢、牙菌斑形成

如果牙菌斑、牙垢堆積在牙齒周圍而沒有清除的話，細菌則會附著在上面。定期使用牙線去除牙菌斑、牙垢，有助於防止細菌的孳生，也降低各項疾病形成的機率。

(五)降低心臟疾病的風險。

患上心臟疾病的人們一定要非常警惕他們的口腔衛生。口腔是細菌的一個切入點，而病菌可能會通過這個入口達到心臟組織。感染性心內膜炎是由細菌引起心臟一部分的炎症，此炎症有部分的細菌，為從口腔進入到體內的鏈球菌。

(六)避免糖尿病併發症

有研究指出，患有糖尿病的人牙齦疾病的狀況會更加劇烈，患有糖尿病的人器官自癒的速度會變慢。因此，組織的炎症將會快速的形成。特別是在牙齦地區。定時去除牙菌斑及牙垢以避免併發症的形成是很重要的。

五、問卷

為了瞭解牙線帶給大眾哪些好處、影響，本組組員經由文獻資料，編輯問卷、調查大眾使用牙線的情況。依據上述文獻皆可得知，口腔問題影響健康甚深。我們以樹德家商作為地點，發放了 300 份問卷進行實證調查。希望使本專題的內容能更完整、有根據性。

(一)基本資料

此部分針對回收樣本之基本資料進行敘述性統計分析，藉此了解樣本的基本分布，為後續分析的依據。於回收樣本中，可看出樣本資料分布如表(五)所示：

表(五)樣本資料分布情形

基本資料	填答者資料
性別	男性占 15%，女性占 85%
職業	學生占 83%，師長占 17%

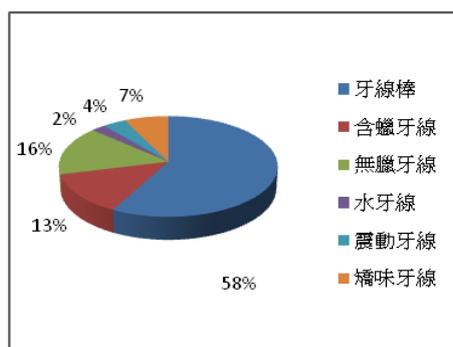
由以上調查可知，表(五)所示，此次調查以學生為主要問卷施測對象。

(二)調查結果

此部分將牙線的資料、受訪者的口腔狀況與問題逐項探討，並將調查結果分析如下：

1、您知道哪些種類的牙線？

在「您知道哪些種類的牙線」方面，如圖(一)所示，牙線棒占 58%，含臘牙線占 13%，無臘牙線占 16%，水牙線占 2%，震動牙線占 4%，矯味牙線占 7%。由此可見，大眾普遍對於牙線棒較熟悉，而其他種類牙線較少人知道。

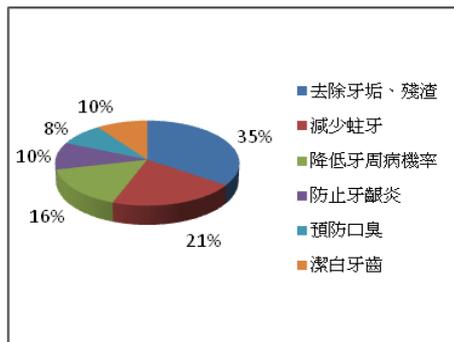


圖(一)對於牙線種類的了解

2、您使用牙線後，帶來的好處？

在「您使用牙線後，帶來的好處」方面，如圖(二)所示，去除牙垢、殘渣占 35%，減少蛀牙占 21%，降低牙周病機率占 16%，防止牙齦炎占 10%，預防口臭占 8%，潔白牙齒占 10%。由此可見，使用牙線後，在各方面都為人們帶來許多益處。

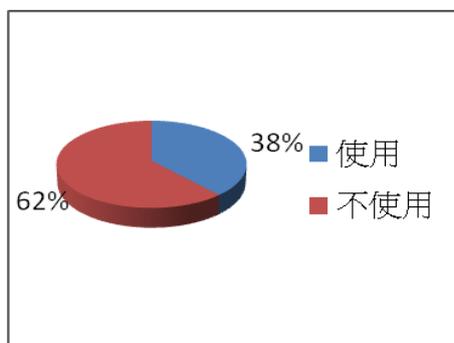
口腔的一「線」生機—牙線



圖(二)使用牙線帶來哪些好處

3、您有使用牙線的習慣嗎？

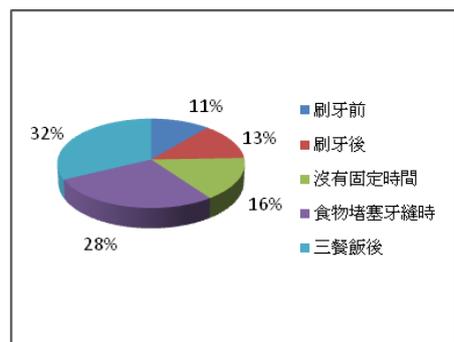
在「您有使用牙線的習慣嗎」方面，如圖(三)所示，使用占 38%，不使用占 62%。由此可見，使用牙線的民眾仍只有少數。



圖(三)大眾使用牙線的情況

4、您使用牙線的時間點為何？

在「您使用牙線的時間點為何」方面，如圖(四)所示，刷牙前占 11%，刷牙後占 13%，沒有固定時間占 16%，食物堵塞牙縫時占 28%，三餐飯後占 32%。由此可見，民眾對於牙線使用的時間點不一致。

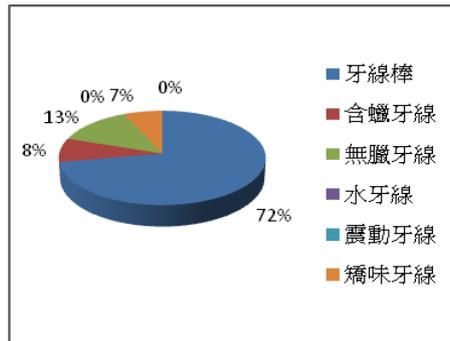


圖(四)大眾使用牙線的時間點

5、您最偏好使用何種牙線？

在「您最偏好使用何種牙線」方面，如圖(五)所示，牙線棒占 72%，含臘牙線占 8%，無臘牙線占 13%，水牙線占 0%，震動牙線占 0%，矯味牙線占 7%。由此可見，牙線棒廣泛被大眾接受，而水牙線、震動牙線此兩種牙線較無人使用。

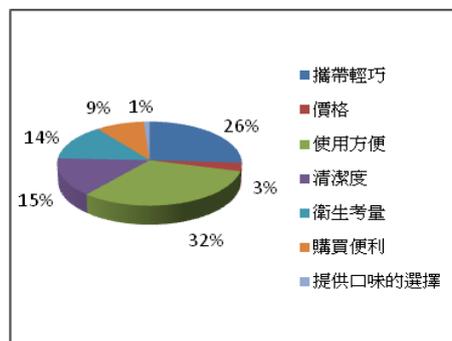
口腔的「線」生機—牙線



圖(五)大眾偏好的牙線種類

6、承上題，您所選擇這款牙線的原因為何？

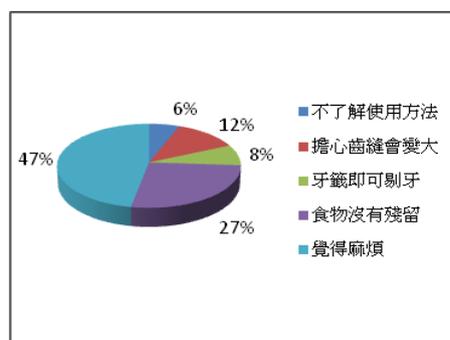
在「其原因為何」方面，如圖(六)所示，攜帶輕巧占 26%，價格占 3%，使用方便占 32%，清潔度占 15%，衛生考量占 14%，購買便利占 9%，提供口味的選擇占 1%。由此可見，使用方便、攜帶輕巧是民眾挑選牙線的首要因素。



圖(六)大眾選擇牙線的偏好原因

7、您不使用牙線的主要原因為何？

在「您不使用牙線的主要原因為何」方面，如圖(七)所示，不了解使用方法占 6%，食物沒有殘留占 27%，覺得麻煩占 47%，擔心齒縫會變大占 12%，牙籤即可剔牙占 8%。由此可見，牙線棒廣泛被大眾接受，而水牙線、震動牙線此兩種牙線較無人使用。

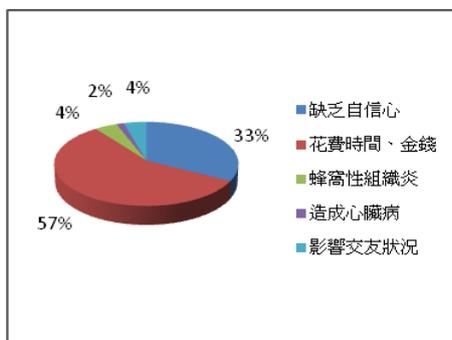


圖(七)不使用牙線的原因

8、您曾經因為口腔問題，造成那些危害？

在「您曾經因為口腔問題，造成那些危害」方面，如圖(八)所示，缺乏自信

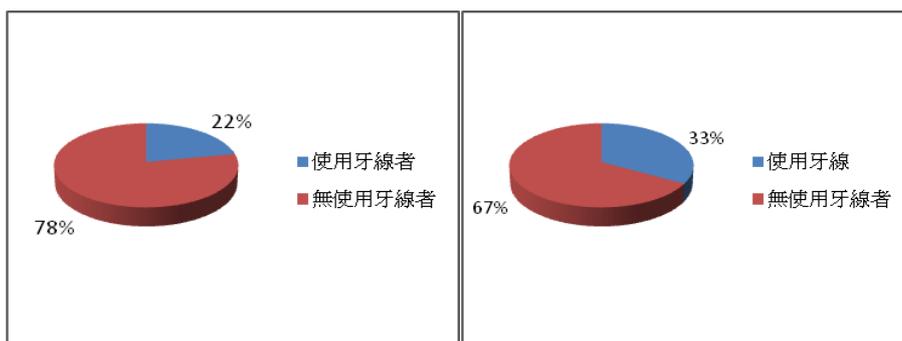
心占 33%，花費金錢、時間占 57%，蜂窩性組織炎占 4%，造成心臟病占 2%，影響交友狀況占 4%。由此可見，牙線使用的缺乏帶來的危害，以花費金錢、時間和缺乏自信心最為明顯。



圖(八)因口腔問題造成的危害

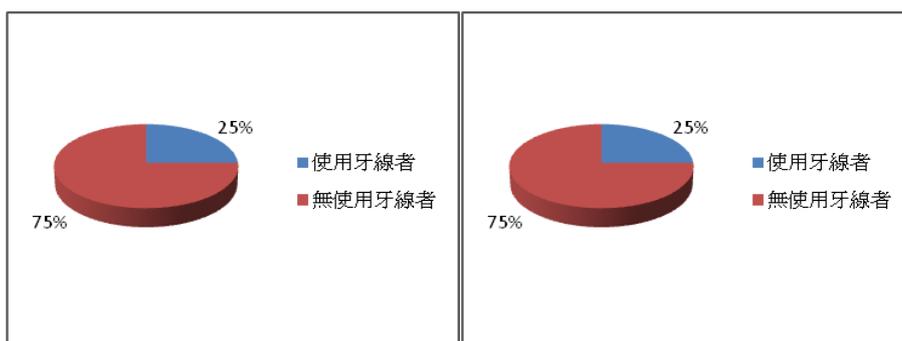
9、你是否有如下口腔問題？

在「你是否有如下口腔問題」方面，如圖(九)~圖(十四)所示，由此可見，牙線使用的缺乏帶來的危害，明顯發生在無使用牙線者。



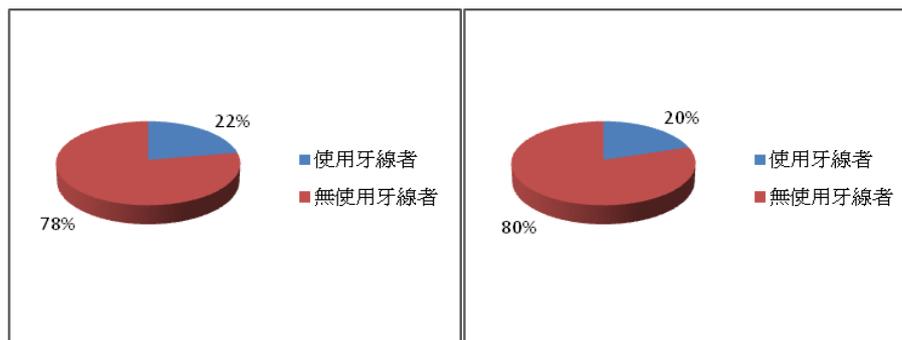
圖(九)蛀牙情況

圖(十)缺牙情況



圖(十一)牙齦炎情況

圖(十二)牙齒泛黃情況



圖(十三)牙周病情況

圖(十四)口臭情況

參●結論

依據我們的問卷調查，發現使用牙線的民眾仍佔極少數。無使用牙線者在各項病症的比例明顯高於有使用牙線者。從另一方面說明，口腔不僅僅造成身體疾病，也間接影響心理，包含缺乏自信心、人際關係不佳等困擾。透過上述可見，牙線在口腔保健中，牙線佔有多麼重要的地位。

刷牙是預防蛀牙的不二法門，但牙線也勝任不可缺少的一份子，如果能將牙刷、牙線配合運用，擁有一口好牙，不是夢！

肆●引註資料

鄭信忠(2004)。一口好牙。台灣：台視文化。

蘇建銘(2000)。如何擁有一口好牙。台灣：國家。

程真偉(2009)。牙好！身體就好。台灣：婦女與生活社。

孫安迪(1993)。牙齒與口腔疾病。台灣：健康世界。

維基百科。2013年12月19日，取自
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%89%99%E7%B7%9A>

安徒生兒童牙科。2013年12月19日，取自
http://www.andersen4kid.com.tw/3_1.html#SlideFrame_1

Dictionary.com。2013年12月19日，取自
<http://ask.reference.com/related/History+of+Dental+Floss?qsrc=2892&l=dir&o=100101>

PDA (Pennsylvania Dental Association)。2013年12月19日，取自
<https://www.padental.org/AM/Template.cfm?Section=Students1&Template=/CM/HTMLDisplay.cfm&ContentID=13172>

ask。2013年12月19日，取自
http://www.ask.com/wiki/Dental_floss#History

5 expert answer。2014年2月10日，取自
<http://www.livescience.com/40168-5-experts-answer-is-flossing-really-necessary.htm>
|