

為什麼要用握筆式拿牙刷？

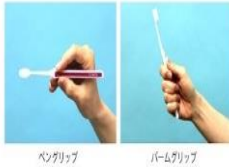
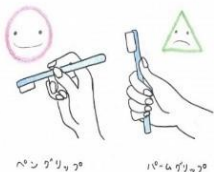
為什麼我們刷牙時需要使用握筆式來握持牙刷呢？

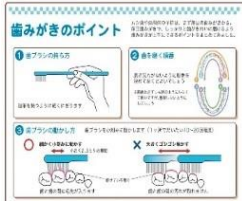
1. 英國相關資料建議刷牙使用握筆式來減少刷牙力道，避免造成牙齦傷害。
2. 日本相關資料建議的牙刷拿法主要是握筆式，原因是不需要花費過多力氣就可以操作，也能避免力道太大、傷害口腔組織、使牙刷刷毛分岔的問題。

英國與日本握筆式相關佐證資料：

一、文獻			
題目	說明	原文	參考資料
The effect of toothbrush grip on gingival abrasion and plaque removal during toothbrushing	比起使用握筆式握持牙刷刷牙，使用掌式會對牙齦造成更多傷害。	More gingival injuries were found when the toothbrush was held with the palm grip than with the pen grip. This difference was statistically significant (P less than 0.01).(摘要內容)	Niemi, M. L., Ainamo, J., & Etemadzadeh, H. (1987). The effect of toothbrush grip on gingival abrasion and plaque removal during toothbrushing. <i>Journal of clinical periodontology</i> , 14(1), 19–21

二、書籍			
書名	說明	原文	參考資料
《Advanced Dental Nursing》	刷牙力道過大會造成牙齒磨損以及牙齦損傷，建議握牙刷的方式使用握筆式以減少刷牙力道。	A heavy-handed enthusiast may cause tooth abrasion and gingival damage. Such a patient could be encouraged to use only small backward and forward actions. Holding the brush in a pen grip reduces the pressure with which the brush is applied.(第 60 頁第 1 段)	Ireland, R. (2010). <i>Advanced Dental Nursing</i> . John Wiley & Sons.
《Essential Dental Public Health》	使用握筆式握持牙刷以降低刷牙力道，促進牙周健康。	Gentle pressure—hold brush with a pen grip. (Box 13.2)	Daly, B., Batchelor, P., Treasure, E., & Watt, R. (2013). <i>Essential dental public health</i> . OUP Oxford.

三、相關單位資料				
單位	說明	原文	照片	參考資料
日本牙周病學會 日本臨床牙周病學會	建議使用握筆式 搭配鏡子。	正しい歯ブラシの持ち方とは？鉛筆を持つように軽くにぎる		https://dot.asahi.com/dot/2016070700258.html?page=1
日本齒科醫師會	握筆式：可刷到細微處，適合大人。 掌式：可以加大握力握住牙刷，適合 3-6 歲兒童。	ペン grips（鉛筆を持つ要領）特長：細かく磨けて、大人向き。 パーム grips（手を握る要領）特長：ブラッシング圧が強くなりやすく、子供向き。		https://www.jda.or.jp/park/prevent/index08_05.html
日本公益財團法人 LION 齒科衛生研究所 (神奈川齒科大学 特任教授 荒川浩久)	牙刷握法分為「握筆式」與「掌握式」，兩者差在範圍與力道控制。 握筆式（ペン grips）可以較小的力道刷牙、容易小部分移動牙刷清除細部位置，還可以避免力道太大的問題。	ハブラシの基本的な持ち方は、鉛筆を持つように握って持つ「ペン grips」と、手のひらで握るように持つ「パーム grips」の 2 つ。「1～2 週間でハブラシの毛先が開いてしまう」ような方には、「ペン grips」がおすすめです。余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいので、すみずみまでていねいにみがけます。		https://lidea.today/articles/505
醫療法人蒼岳會 SUSA 齒科診所	握筆式更能控制力道、精細清除牙齒間隙縫。 掌式非常容易握、但在細微處清潔效果有疑慮。	ペン grips は力が入りすぎないため、歯肉の際を磨いたときに傷になってしまいうのを防げたり細かく動かせるので歯と歯の間や重なりがあるとところもきちんと		https://susadc.info/blog/?p=1658

		磨けます。 ですが、慣れていないと動かしづらかったり圧が弱過ぎてしまいきちんと磨けないと言ったデメリットもあります。		
植松 dental clinic	牙刷握法使用握筆式輕輕握住，因為能輕鬆小範圍移動牙刷、在細微處清潔效果更好。	齒ブラシの持ち方鉛筆を持つように軽くにぎります。		http://www.uematsu-dental.jp/blog/04/
開始！準備！口腔 care (日本 Dental Support 齒科診療集團)	首推使用握筆式，可控制最小力道、不好施加過多力氣，旋轉動作與範圍小，刷到細節處，對於握力較差、單側癱瘓的老人再使用掌式。	齒ブラシは鉛筆を持つように持ってみてください（ペングリップ）。余計な力が入りにくく、小回りがきき、毛の先が動くため歯にきちんとあてて磨くことができます。持ち方は、必ずしもこの限りではありません。		http://www.kokucare.jp/tooth/before/holding/
ORALFIRST 健康媒體	握筆式筆的特點是能夠刷到最細的部分，就像拿著鉛筆一樣。 掌式根據不同的人使用，可能會有力道過大、牙刷開花的情形。 對於刷牙力道控制不好的人，建議使用握筆式。	「ペングリップ」は、鉛筆を持つときのよな持ち方で、細かい部分まで磨くことができるのが特徴です。一方、「パームグリップ」は、齒ブラシの柄の部分ギュッと握りしめるよな持ち方。「パームグリップ」は、人によっては、力が入りすぎてしまうこともあります。		https://oral-first.com/toothbrush/52/