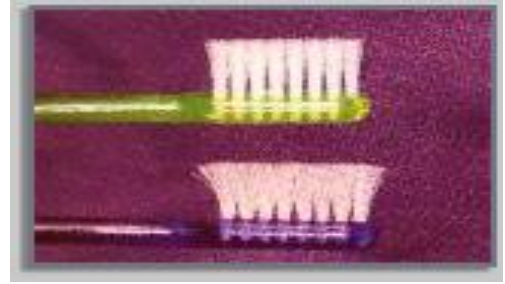


## 正確的刷牙方法

(貝氏法. Bass Method)  
寶愛牙齒，一生受用



### 牙刷的選擇

刷頭要小，在口腔中比較好迴轉，刷毛要軟才不會傷害牙齒與牙齦。簡單的說，就是軟毛小牙刷。牙刷定期更換，保持刷毛直立、不分叉。

<ul style="list-style-type: none"><li>● 上面牙刷刷毛正常</li><li>下面牙刷刷毛已分岔</li></ul>	
--	--



### 刷牙的順序

頰側牙面用同側手刷，舌側牙面用對側手刷，咬合面用同側手刷，前牙用右手刷。先刷上牙，再刷下牙；右邊開始，右邊結束。

### 牙刷的握法及刷法

(請拿一把乾淨牙刷跟著指令動手刷-先不要沾 牙膏喔!)

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 正確握法，拇指前伸</li></ul>
--	---

	<p>●刷毛與牙面成 45°~60° 涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷，約 10 次</p>	
---	--	---

<p>●1.由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45°~60°，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。</p>	<p>●2.刷上排前牙。</p>	<p>●3.刷左上頰側。</p>
		

<p>●4.刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。</p>	<p>●5.刷左上舌側。</p>	<p>●6.刷上排前牙舌側。</p>
		

<p>●7.刷右上舌側請用左手。</p>	<p>●8.刷右上咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。</p>	<p>●9.用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。</p>
		

●10.刷下排前牙外側。	●11.刷左下頰側。	●12.刷左下咬合面。
		

●13.刷左下舌側。	●14.刷下排前牙舌側	●15.刷右下舌側,請用左手。
		

●16.刷右下咬合面		
