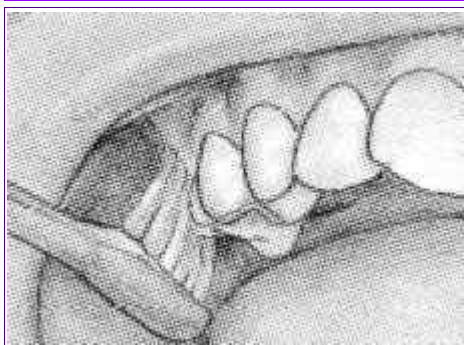
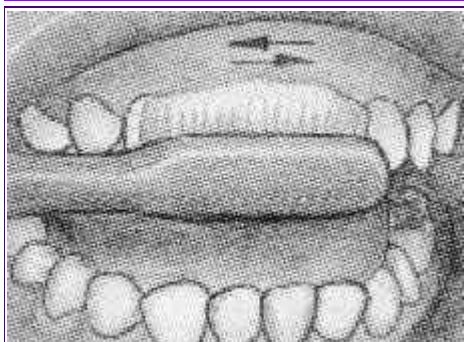


貝式刷牙法



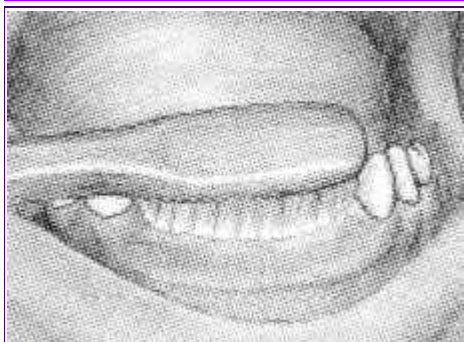
由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45 度至 60 度，涵蓋一點點牙齦。



兩顆兩顆來回的刷。

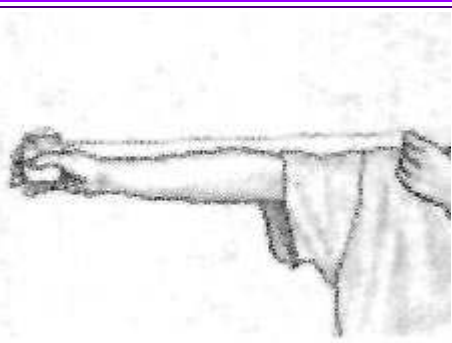


用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。

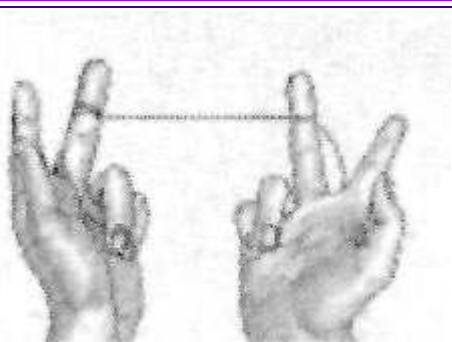


刷下排牙正中外側

牙線使用法



截取約 45 公分的牙線



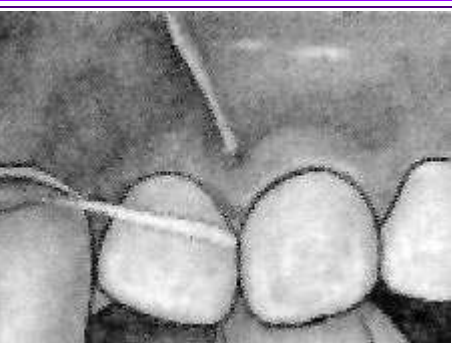
纏繞在兩手中指上



牙線通過一手食指、一手拇指指頭上多肉的地方。
兩指間保持一公分牙線。



兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



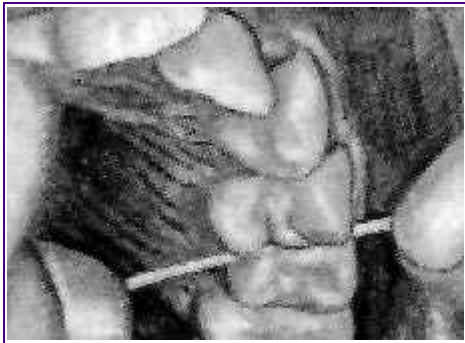
將牙線成 C 型繃緊牙線的鄰接面，兩指同時上下運動。



刮上排牙的後牙區時，使用兩食指。



一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。

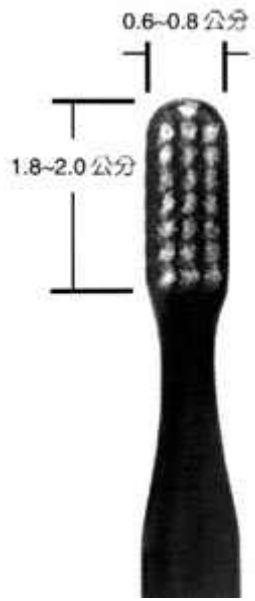


[回首頁](#)

[上一頁](#)

[下一頁](#)

[牙刷的選擇](#)



好的牙刷

1. 軟毛
2. 小頭
3. 刷毛不要太密
4. 刷毛直立

不好的牙刷

1. 刷毛太硬
2. 刷頭大
3. 刷毛太密
4. 刷毛彎曲

[回首頁](#)

[上一頁](#)

[回此頁首](#)