

수동 칫솔 및 치실 사용법: 환자에게 올바른 칫솔질 방법과 치실 사용법을 다시 한번 알려 주십시오.

효과적인 구강 위생 관리 습관은 몇 가지 간단한 단계부터 시작됩니다.

올바른 칫솔질 방법

올바른 칫솔질 방법은 치아와 잇몸을 건강하게 유지하기 위한 첫 단계입니다. 또한 치아 손실의 주된 원인인 충치와 잇몸 질환 발생의 위험을 최소화하는 데 도움이 됩니다.

시작하기 전에

수동 칫솔을 사용한 칫솔질 방법은 몇 가지가 있지만 항상 치과 전문의에게 권장 사항을 묻고 지시를 잘 따르십시오. 먼저 불소 치약과 칫솔모가 부드러운 칫솔을 사용하고 3개월마다 교체하십시오.

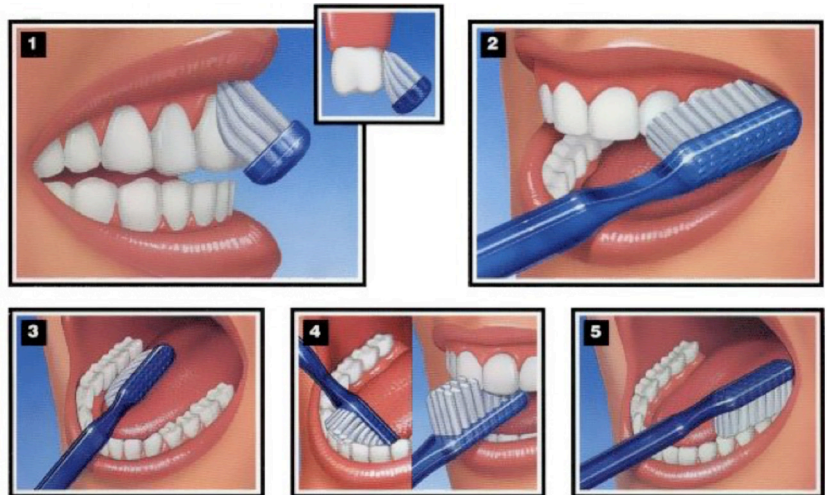
하루 두 번 2분씩

이를 제대로 닦으려면 아침, 저녁으로 구강의 각 부위(오른쪽 위, 왼쪽 위, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래)를 각각 30초 이상 칫솔질하는 것을 비롯한 권장 칫솔질 방법으로 최소 2분 이상 칫솔질해야 합니다. 대부분의 수동 칫솔에는 2분 타이머가 내장되어 있지 않으므로 시계를 가까운 곳에 두고 충분한 시간 동안 칫솔질하도록 하십시오.

칫솔 위치

칫솔을 잡는 방법은 치아의 어느 부위를 닦는지에 따라 달라집니다.

- **1단계:** 먼저 바깥쪽과 안쪽의 표면부터 닦고 45도 각도로 치아 반만큼의 짧은 스트로크로 잇몸선을 따라 칫솔질합니다. 치아 뒤쪽까지 닿도록 합니다.
- **2단계:** 씹는 면으로 옮겨잡니다. 칫솔을 평평하게 들고 이 표면을 따라 앞뒤로 칫솔질합니다.
- **3단계:** 앞쪽 치아의 안쪽 표면까지 도달하면 칫솔을 수직으로 세우고 칫솔 끝부분을 사용해 아래위로 부드럽게 칫솔질합니다.
- **4단계:** 잇몸선을 따라 부드럽게 칫솔질합니다.
- **5단계:** 앞뒤로 움직이면서 혀를 닦아 입냄새가 나지 않도록 음식 입자를 없애고 구취의 원인이 되는 박테리아를 제거합니다.

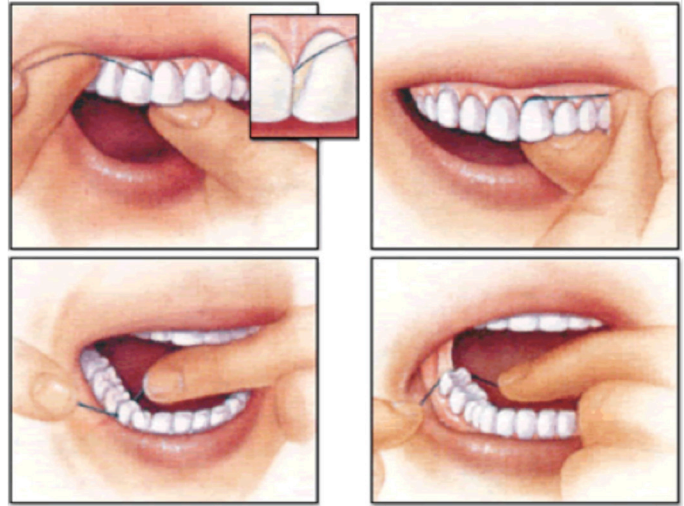


올바른 칫솔질 방법을 배웠으니 이제 매일 연습해 몸에 자연스럽게 익도록 하십시오. 칫솔질은 치아와 잇몸의 건강을 지키는 가장 쉬운 방법 중 하나입니다.

올바른 치실 사용법

- 치실질 중에 치아마다 깨끗한 치실을 쓸 수 있도록 약 45cm의 치실을 사용하십시오.
- 치실을 C자 모양으로 구부려 치아의 양옆을 따라 아래위로 움직이십시오.
- 치아의 왼쪽 및 오른쪽 위아래에서 뒤쪽도 치실질을 해야 합니다.

올바른 칫솔질 방법과 치실 사용법으로 매일 구강 관리를 하는 것은 플라그 없는 치아로 유지하고 평생 치아와 잇몸을 보호하는 데 있어서 가장 중요한 요소입니다.



다음 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

☐ Oral-B 전기 충전식 칫솔

☐ Oral-B 수동 칫솔

☐ 크레스트 치약

☐ 구강 -B 치실

☐ 크레스트 및 구강 -B 구강 청결제