

用手动牙刷刷牙和用牙线洁牙的方法提醒患者采用正确的方法刷牙和用牙线洁牙。

有效的日常口腔清洁从以下简单步骤开始：

正确的刷牙方法

正确的刷牙方法是保持牙齿与牙龈健康的第一步。此外，还可降低患龋齿和牙龈病的风险，从而避免牙齿丧失。

刷牙前

尽管使用手动牙刷有几种刷牙方法，然而还是始终要向牙科专业医师寻求建议，且务必遵从他们的指示。首先，使用软毛牙刷和含氟牙膏，切记每三个月更换一次牙刷。

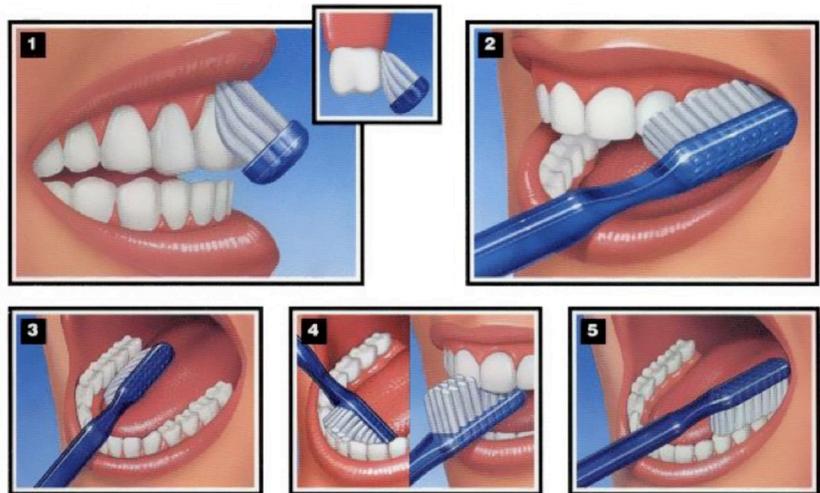
一天刷两次，一次两分钟

要想早晚正确刷牙，可以使用推荐的刷牙方法，该方法至少需要两分钟，其中四个区域（右上、左上、右下和左下）各刷 30 秒。手动牙刷没有内置两分钟计时器，因此您可能需要将闹钟放在手边，确保刷足两分钟。

确定握牙刷的姿势

握牙刷的姿势取决于您所刷的部位。

- **步骤 1:** 首先是内外表面，牙刷与牙齿呈 45 度角，以半齿宽的距离顺着牙龈线轻刷。确保刷到后槽牙。
- **步骤 2:** 移至咀嚼面。平握牙刷，来回刷这些表面。
- **步骤 3:** 刷到门牙内表面时，垂直倾斜牙刷，使用刷头轻柔地上下刷动。
- **步骤 4:** 确保沿着牙龈线轻柔刷动。
- **步骤 5:** 由后至前的方向彻底刷舌头，清除上面的食物颗粒和产生口臭的细菌，保持口气清新。

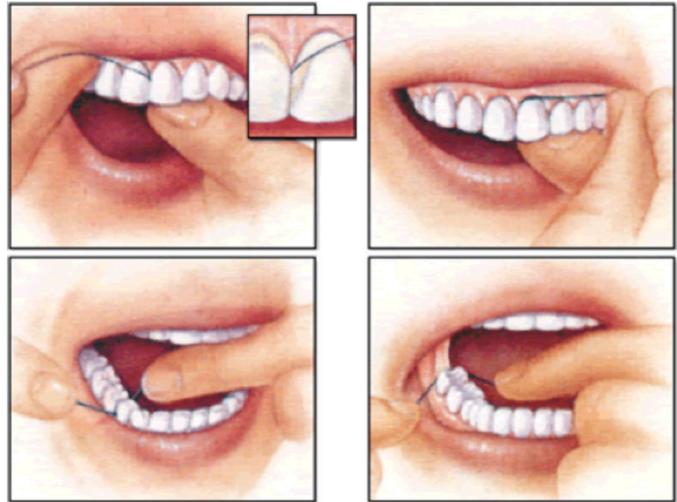


掌握了正确的刷牙方法后，还要每天自觉刷牙，让刷牙成为您的第二天性。这是您保持牙齿与牙龈健康最简单的方法之一。

用牙线洁牙的正确方法

- 使用约 18 英寸长的牙线, 以便在清洁过程中每颗牙齿都能使用一段干净的牙线。
- 将牙线弯成 C 字形, 顺着每颗牙齿的一侧上下拉动牙线。
- 切记用牙线清洁位于左右上下后槽牙的背面。

刷牙和用牙线洁牙的正确方法是日常口腔护理的重要一部分, 同时也是保持牙齿无牙菌斑最重要的一步, 从而终生保护牙齿与牙龈。



我們建議您嘗試以下產品:

欧乐-B 电动充电牙刷

Oral-B 手动牙刷

佳洁士牙膏

欧乐 B 牙线

Crest 和 Oral-B 漱口水