

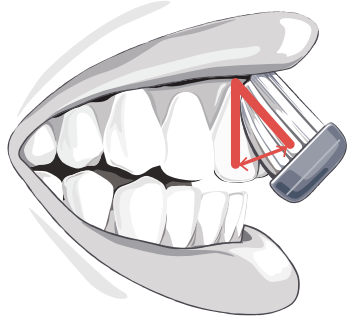


如何刷牙

每天用软牙刷和含氟牙膏刷两次。吐出牙膏沫但不漱口。

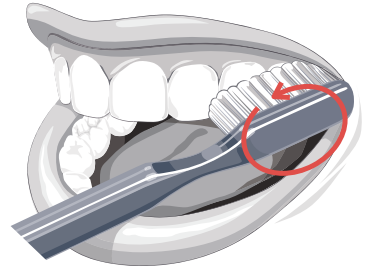
1 正确的角度

首先横握牙刷使其与牙龈和牙齿的交汇处成45度角。



2 正确的动作

确保刷毛同时接触牙齿和牙龈线。使用温和的圆周运动刷每颗牙齿的所有表面。



3 外表面

在每颗牙齿上花费大约 10 秒钟再移动到下一颗牙齿。重复直到上下所有牙齿都清洁干净。



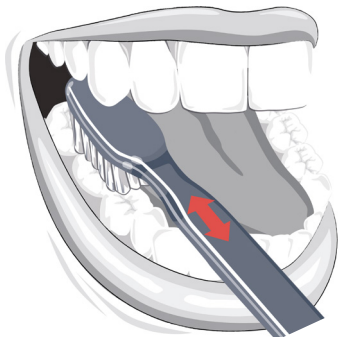
4 内表面

继续使用圆周运动刷上下牙齿的内表面。



5 咬合面

使用往复动作来清洁上下牙齿。



6 刷舌苔

从后向前刷以去除可能导致口臭的牙菌斑。



如需更多信息，请与您的牙医讨论

您想了解更多信息或提供反馈吗？

本文档可以其他格式提供，例如盲文、录音带或应要求以电子方式提供。

✉ Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

@ publications@dental.health.wa.gov.au

☎ (08) 9313 0555

🌐 www.dental.wa.gov.au

本文档中使用的任何图像仅用于说明目的，因为它们仅作为一般指南提供。



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.