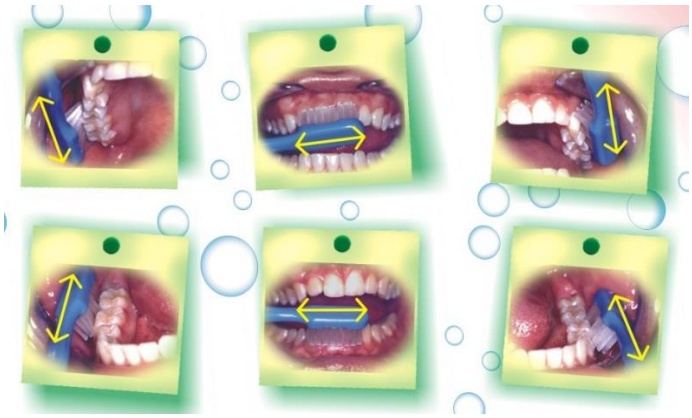
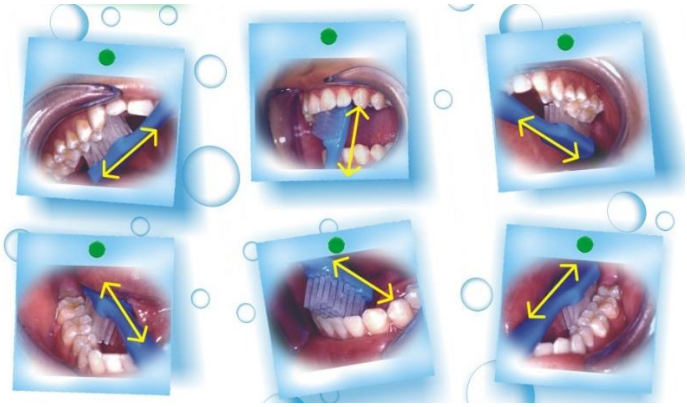
คู่มือการแปรงฟันฉบับสมบูรณ์

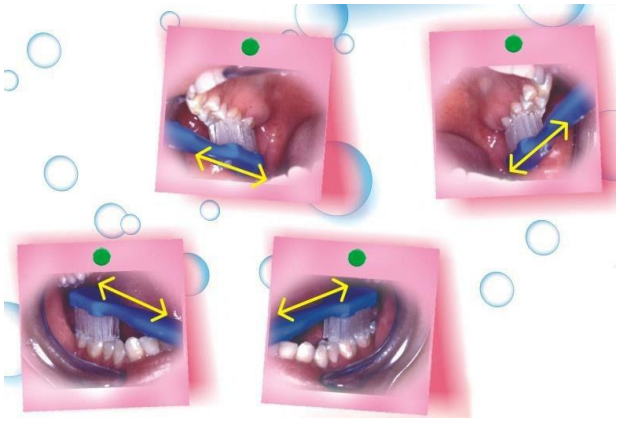
1. ขั้นแรก ให้แปรงพื้นผิวด้านนอกของฟัน



2. จากนั้น ให้แปรงพื้นผิวฟันด้านใน



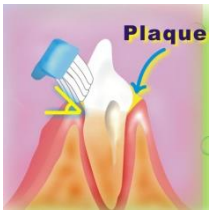
3. ลำดับสุดท้าย ให้แปรงพื้นผิวฟันด้านบดเคี้ยว



การเตือนความจำ

1. เคล็ดลับในการวางขนแปรงควรเอียงทำมุมเข้าหาขอบเหงือก

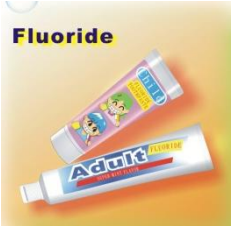
   เนื่องจากคราบหินปูนมีแนวโน้มที่จะสะสมในบริเวณร่องเหงือกนี้



2. ขยับแปรงสีฟันเบาๆ ถูไปมาสั้นๆ ให้แปรงครอบคลุมฟันครั้งละสองถึงสามซี่

3. ใช้แรงที่นุ่มนวลเช่นเดียวกับแรงการจับปากกาขณะแปรงฟันของคุณ

4. ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนในเวลากลางคืน



5. การเลือกแปรงสีฟัน

- ขนาดของหัวแปรง ควรเลือกตามขนาดของช่องปาก โปรดดูแผนภาพดังต่อไปนี้

อายุ 0-2 ขวบ

หัวแปรงควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเหรียญ 10 เซ็นต์ฮ่องกง (~15มม.)

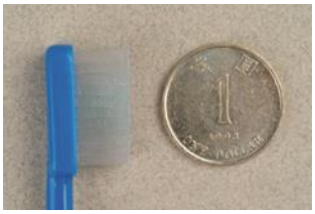
อายุ 2-6 ขวบ

หัวแปรงควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเหรียญ 20 เซ็นต์ฮ่องกง (~19มม.)

อายุ 6-12 ขวบ

หัวแปรงควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเหรียญ 50 เซ็นต์ฮ่องกง (~22มม.)

อายุ 12 ขวบขึ้นไป



หัวแปรงควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเหรียญ 1ดอลล่าร์ฮ่องกง (~25มม.)

- ขนแปรงควรอ่อนนุ่ม เพื่อไม่ทำให้เหงือกบาดเจ็บ
- ให้เปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงบานออก
- คุณสามารถเลือกแบบของขนแปรงและด้ามจับตามใจชอบและตามความเคยชิน
- หากคุณต้องการที่จะใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า โปรดปรึกษาทันตแพทย์ของคุณก่อน