

การทำความสะอาดฟัน ฉันทำได้ดีด้วยคำพิเศษ!

คราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่ทำให้เกิดเหงือกอักเสบ ฉันจะทำได้ยังไงดี?



คราบจุลินทรีย์คือเชื้อแบคทีเรียแผ่นบางๆ ที่ยึดเกาะอยู่บนผิวฟัน ซึ่งหากทำความสะอาดออกไม่ดีแล้วก็จะทำให้เกิดเหงือกอักเสบไปจนถึงเกิดเลือดออกตามไรฟันได้

นี่คือเคล็ดลับของฟอมดที่ช่วยคุณได้!

สมบัติพิเศษ 3 อย่างของฟอมดที่ใช้ดูแลฟัน

1. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



ด้วยยาสีฟันขนาดเพียงเมล็ดถั่วก็ช่วยป้องกันฟันผุได้แล้ว

2. แปรงสีฟัน

หัวแปรงมีขนาดเล็กเพียงประมาณเส้นผ่านศูนย์กลางของเหรียญ 2 บาทเท่านั้น

และสามารถแปรงไปมาในช่องปากคุณอย่างอิสระเพื่อทำความสะอาดคราบจุลินทรีย์ได้อย่างทั่วถึง

เทคนิคในการแปรงฟัน



1. อันดับแรก ให้แปรงผิวทางด้านนอกของฟันล่าง



2. จากนั้นจึงแปรงผิวทางด้านในของฟันล่าง



3. เมื่อแปรงผิวด้านในของฟันหน้า

ให้จับแปรงสีฟันตั้งขึ้นแล้วแปรงเบาๆ

จากขอบเหงือกไปทางตัวฟัน



4. จากนั้นจึงแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันโดยแปรงเข้าออก

5. อันต์บสุดท้าย ให้แปรงผิวฟันด้านนอก ผิวฟันด้านใน

และด้านบดเคี้ยวของฟันบนเช่นเดียวกับที่แปรงในฟันล่าง

เตือนความจำ: วางขนแปรงให้ทำมุมกับขอบเหงือก แปรงฟันทีละ 2-3 ซี่เบาๆ ประมาณ 10 ครั้ง

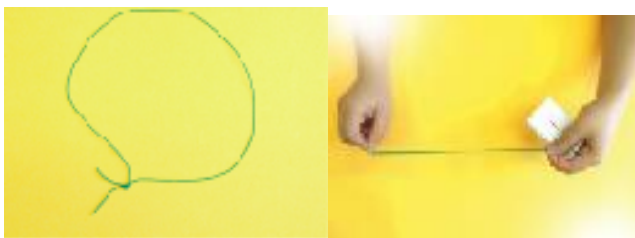
3. ไหมขัดฟัน

ไหมขัดฟันเส้นบางขนาดยาว 20-25 ซม.

สามารถแทรกผ่านผิวฟันด้านประชิดของฟันทุกซี่ได้อย่างง่ายดายเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่น่ารังเกียจ

เทคนิคการใช้ไหมขัดฟัน

1. ดึงไหมขัดฟันให้ยาว 20-25 ซม. แล้วคล้องนิ้วให้เป็นวง



2. ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ควมคุมไหมขัดฟันที่เหลือไว้จนยาว 2 ซม.

สอดไหมลงไปในเหงือกระหว่างฟันสองซี่เบาๆ โดยขยับเข้าออกไปมา



3. ไขไหมโอบผิวฟันด้านประชิดไว้หนึ่งซี่ให้กระชับโดยให้เป็นรูปตัว "C" แล้วค่อยๆ

สอดลงไปให้ถึงจุดลึกสุดของร่องเหงือก แล้วถูขึ้นถูลงกับผิวฟัน

จากนั้นจึงไขไหมโอบผิวฟันด้านประชิดของอีกซี่หนึ่งให้กระชับ แล้วถูขึ้นลงซ้ำอีกครั้ง

ใช้ส่วนหนึ่งของไหมขัดฟันแล้วทำซ้ำขั้นตอนข้างต้นจนกระทั่งผิวฟันด้านประชิดของฟันทุกซี่สะอาด

ดหมดจด

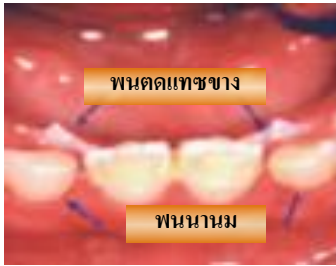


การแปรงฟันทุกวันตอนเช้าและก่อนเข้านอนเป็นอุปนิสัยที่ดี

เหมือนกับการที่เราอาบน้ำและล้างหน้าเป็นประจำทุกวัน

เคล็ดลับพิเศษของฟอมัดในการทำความสะดวกฟันช่วงฟันชุดผสม

เหงือกฉันทักเสบช่วงมีฟันชุดผสม ฉันทะทำยังงใด?



คราบจุลินทรีย์จะไปสะสมอยู่ตามซี่ฟันที่ซ้อนกันอยู่ได้ง่าย

คุณควรวางแผนสีฟันไว้ระหว่างซี่ฟันน้ำนมและฟันแท้ทำความสะอาด

เอาคราบจุลินทรีย์ออกให้หมดจด

เมื่ออายุได้ประมาณ 6 ขวบ

ฟันกรามแท้ซี่ที่หนึ่งก็จะงอกขึ้นมาด้านหลังฟันกรามน้ำนม

ม ฟันซี่นี้ยังมีอีกชื่อว่า "ฟันกรามหกขบ" ดังนั้น

เมื่อคุณแปรงฟัน

โปรดจำไว้เสมอว่าให้แปรงไปลึกกว่าเดิมเพื่อให้

"ฟันกรามหกขบ" สะอาดหมดจดอยู่เสมอ!



ฟันน้ำนมจะเริ่มโยกเมื่ออายุได้ประมาณ 6-12 ขวบ

เด็กบางคนอาจเคี้ยวโดยใช้ฟันอีกข้างหนึ่งและหลีกเลี่ยงการแปรงฟันเพราะไม่อยากให้เกิดอาการเจ็บปวดจากฟันที่โยก

อย่างไรก็ตาม

เราก็ไม่ควรปล่อยให้คราบจุลินทรีย์สะสมอยู่บนฟันที่โยกแล้ว

ก่อให้เกิดเหงือกอักเสบได้ ดังนั้น ในช่วงฟันชุดผสมนี้

เราต้องทำความสะอาดขอบเหงือกและผิวฟันให้สะอาดหมดจด

โดยเป็นปกติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหงือกอักเสบขึ้นมาได้

เพื่อให้มีรอยยิ้มที่สวยงามและสุขภาพดี อย่าลืมกำจัดคราบจุลินทรีย์ตามร่องเหงือกและบนผิวฟัน

(ทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านบดเคี้ยว) ทุกวันในตอนเช้าและก่อนนอน

อย่าลืมผิวฟันด้านประชิดด้วยละ

เราควรขอให้ผู้ปกครองช่วยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดผิวฟันด้านประชิดด้วย

นอกจากนี้ อย่าลืมมาตรวจฟันประจำปีกันด้วยละ

ฉันไม่ได้เป็นเด็กทารกอีกต่อไปแล้ว

ฉันกลัวพอจะเผชิญหน้ากับอาการเจ็บปวดตอนแปรงฟันที่โยกแล้ว แปรงฟันซี่ที่โยกเบาๆ

เพื่อให้สุขภาพช่องปากดีและสะอาดอยู่เสมอ