

清洁牙齿我要做好 护齿精灵有妙法

牙菌膜积聚，容易引致牙龈发炎，点算呀？

牙菌膜是一层黏附在牙齿表面的细菌薄膜，如果没有把它彻底清除，就会很容易引致牙龈发炎，甚至刷牙时牙龈流血。

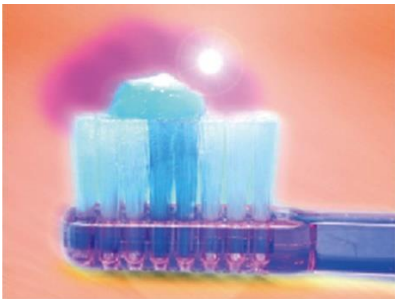


等护齿精灵助你一臂之力啦！

精灵护齿三宝

1. 氟化物牙膏

只需一粒青豆的分量，便可有效帮助防止蛀牙。



2. 牙刷

头仔细细如一个五角硬币的直径，在口内出入自如，能灵巧地彻底清除牙菌膜。

刷牙方法

1. 先刷下排牙齿的外侧面



2. 然后刷牙齿的内侧面



3. 刷门牙内侧面的时候，要把牙刷直立放置，用适中力度从牙龈刷向牙冠



4. 接着刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前后移动



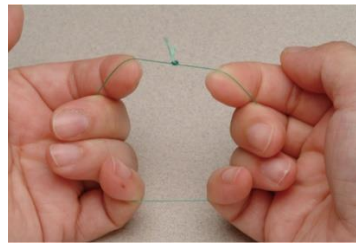
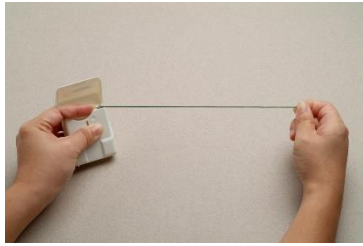
5. 最后，重复以上动作，清洁上排牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面
6. 紧记把牙刷毛斜放于牙龈边缘，以两三颗牙齿为一组，用适中力度来回刷 10 次

3. 牙线

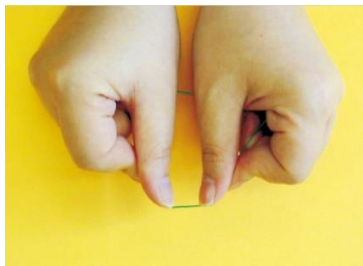
20-25 厘米的纤巧身段，能穿梭各个牙齿邻面，赶走讨厌的牙菌膜。

用牙线方法

1. 取出大约 20-25 厘米长的牙线，结成一个圈



2. 用双手的拇指及食指操控一段约 2 厘米长的牙线，前后拉动牙线并慢慢地让它滑进牙缝内



3. 把牙线紧贴牙齿邻面成「C」字形，并拉到牙龈沟最深的地方，上下拉动。再把牙线紧贴另一边邻面作同样动作。然后用另一段牙线，重复以上步骤直至每个牙齿邻面都清洁为止

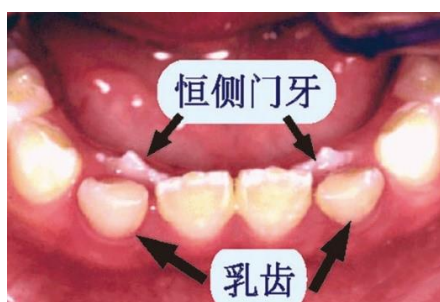


每天早、晚彻底清洁牙仔。就好似每日洗澡和…哈哈…洗面

护齿精灵换牙期的清洁小贴士：

我换牙了，牙龈发炎怎么办？

重叠牙容易藏积牙菌膜，所以大家刷牙时要紧记将牙刷放在恒齿和乳齿中间，彻底清除它们之间的牙菌膜。



恒齿的第一大白齿会在六岁左右，在乳白齿后端长出，这颗牙又称为「六岁齿」，所以请记住把牙刷放到口腔的最后面，把这些「六岁齿」刷干净。



在六岁至十二岁左右，会经历到乳齿松脱，期间有些小朋友为了逃避牙齿松动的不适，而暂时用另一边牙齿咀嚼及避免清洁松牙。其实，我们绝对不可让牙菌膜积聚在松动的牙齿上，引致牙龈发炎。在这换牙期间，我们必须如常地彻底清除牙龈边缘和牙齿上的牙菌膜，以免牙龈发炎。



要有健康可爱的笑容，每天起床、睡前紧记要彻底刷掉牙龈边缘和牙齿每一面（外侧面、内侧面和咀嚼面）的牙菌膜。

牙齿邻面的健康也不可轻视，我们可以请家长帮帮忙，用牙线清除牙齿邻面的牙菌膜。

还要每年定期检查口腔。

我不再是 baby，有牙仔松动，会勇敢面对，轻轻力把松牙也刷干净，才可确保自己有清洁的口腔和健康的牙齿。