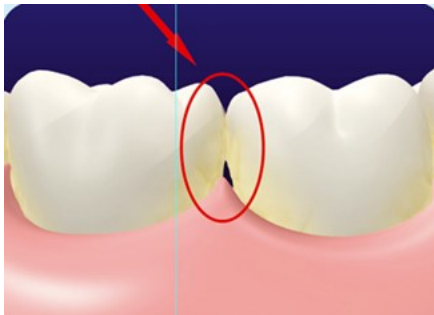
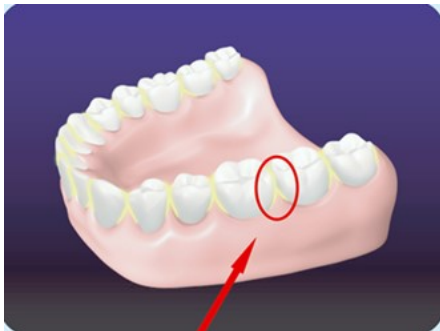


使用牙线基本法

为什么要用牙线？

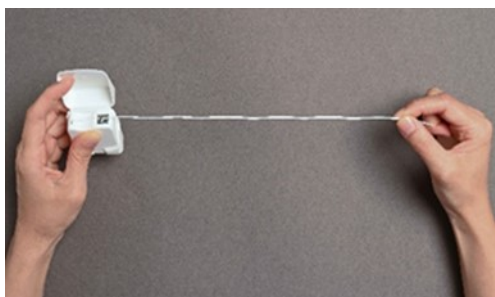
刷牙只能清洁牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面，不能够清洁牙齿邻面。由于牙菌膜会引致牙周病和蛀牙，因此要使用牙线清除积聚于牙齿邻面的牙菌膜。

牙菌膜积聚于牙齿邻面



使用牙线前的预备 方法一：牙线圈

1. 首先取出一段大约 20 至 25 厘米长的牙线



2. 把牙线两端对齐



3. 在同一个位置上打三个结



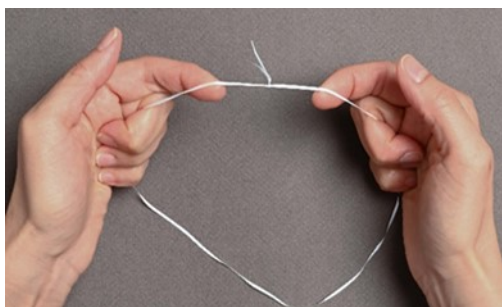
4. 然后拉紧牙线，把结锁紧，这样牙线圈就不会在使用时松开



5. 双手手指拉紧牙线圈

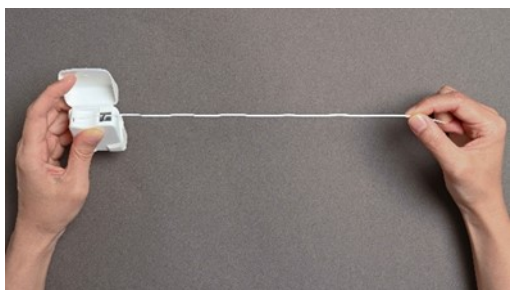


6. 用大拇指和食指控制一段 2 厘米长的牙线

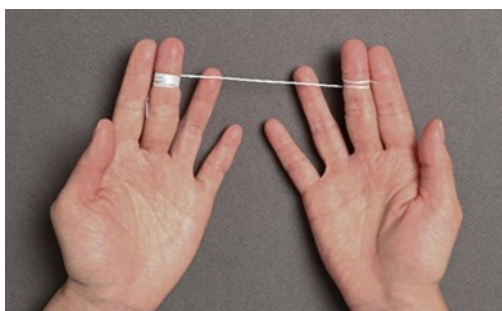


使用牙线前的预备 方法二：绕手指

1. 首先取出一段大约 30 至 45 厘米长的牙线



2. 把牙线两端分别绕在双手的中指上，中指之间留约 6 厘米长的牙线

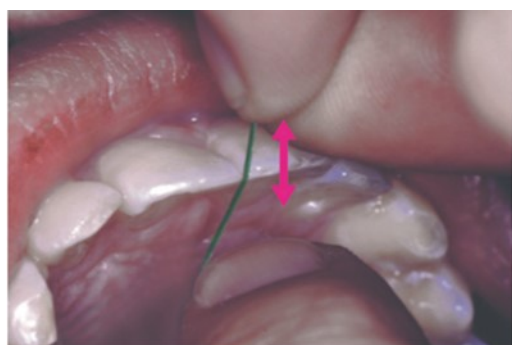


3. 用双手大拇指和食指控制一段 2 厘米长的牙线



使用牙线的方法

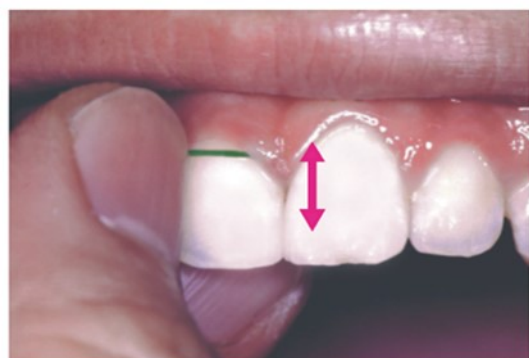
1. 用双手的拇指及食指操控一段约 2 厘米长的牙线。把牙线左右拉动，慢慢地让它滑进牙缝内。



2. 把牙线紧贴一边牙齿邻面成「C」字形，并拉到牙龈沟最深的位置，上下拉动。

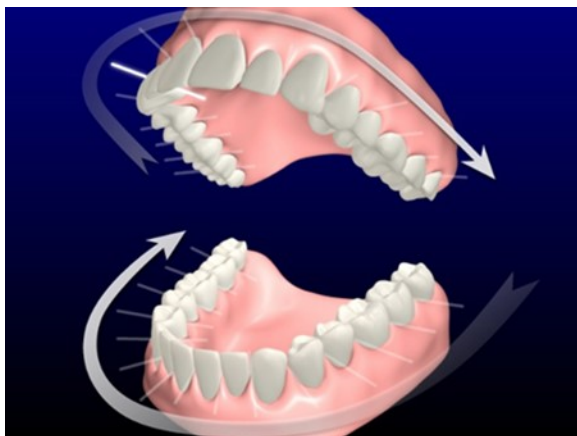


3. 然后把牙线紧贴另一边邻面重复上下拉动的动作。重复以上步骤直至每个牙齿邻面都清洁为止。



使用牙线的次序

用牙线清洁牙齿的时候要有次序，先清洁上排牙齿，由最后一颗牙齿开始，逐一清洁每个牙齿邻面。清洁完上排牙齿，便以同样次序清洁下排牙齿，这样才能确保所有牙齿邻面的牙菌膜得以清除，没有遗漏。



我从今天开始决心每日用牙线清洁每个牙齿邻面