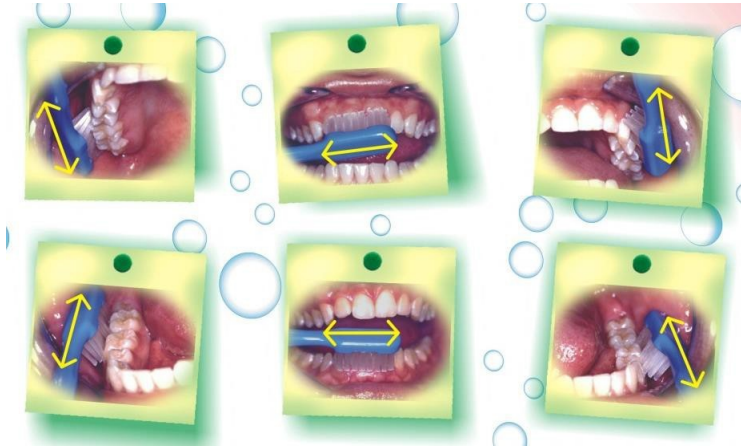
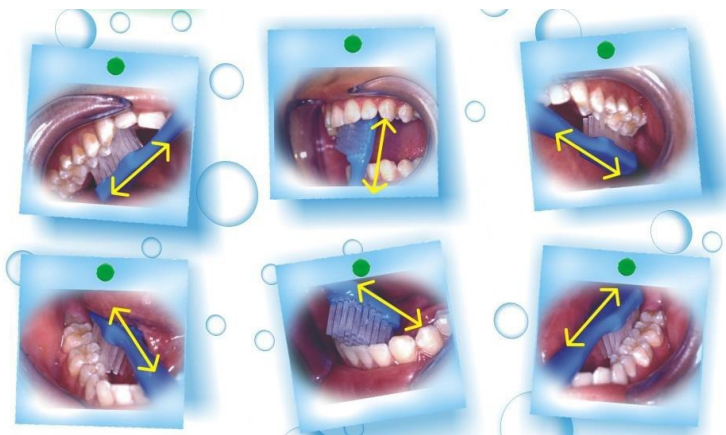


刷牙全方位

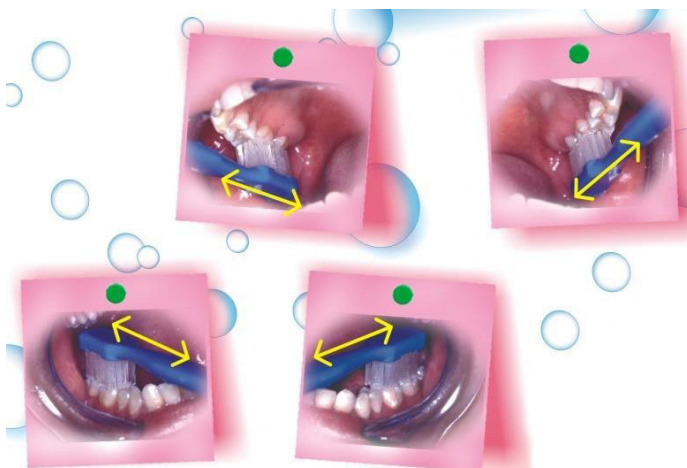
1. 先刷外侧面



2. 再刷内侧面



3. 最后刷咀嚼面



温馨提示

1. 刷毛要斜放在牙龈边缘，因为牙菌膜最容易积聚在龈沟



2. 以两至三颗牙齿为一组，来回移动牙刷



3. 刷牙力度要适中，像执笔的力度



4. 早晚使用含氟化物牙膏刷牙



5. 选择牙刷：

- 刷头大小应根据口腔大小选择。请参考下图：

0-2 岁

刷头大小应约为港币一毫子的直径(~15mm)



2-6 岁

刷头大小应约为港币两毫子的直径(~19mm)



6-12 岁

刷头大小应约为港币五毫子的直径(~22mm)



12 岁以上

刷头大小应约为港币一元的直径(~25mm)



- 刷毛必须柔软，以免弄伤牙龈
- 如刷毛已变形，就应该更换
- 刷毛排列及刷柄设计可随个人喜好及习惯选择
- 如选择用电动牙刷，宜先谘询牙科医生，了解如何改变刷牙技巧以作配合