

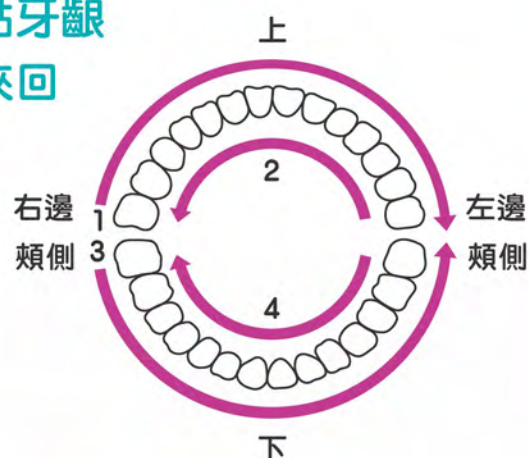


正確的刷牙方式



1 貝式刷牙法 4 大重點

1. 刷毛與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$
2. 涵蓋一點點牙齦
3. 兩顆兩顆來回
刷約10次
4. 刷牙順序



2 握牙刷的手勢方法

牙刷選擇軟毛、小頭



3 擠牙膏 (豌豆大小)

選擇含氟1000ppm牙膏



4 減量漱口

口中殘留少許牙膏泡沫，
讓氟化物停留在牙齒上



5 刷牙步驟

上 顎



1. 右上顎頰側面開始，刷毛與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。



2. 刷上顎前牙唇側面。



3. 刷左上顎頰側面。



4. 刷左上顎咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。



5. 刷左上顎舌側面。



6. 刷上顎前牙舌側面。



7. 刷右上顎舌側面。



8. 刷右上顎咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。

下 顎



9. 用同樣的方法及順序，由右下顎頰側面開始。



10. 刷下顎前牙唇側面。



11. 刷左下顎頰側面。



12. 刷左下顎咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。



13. 刷左下顎舌側面。



14. 刷下顎前牙舌側面。



15. 刷右下顎舌側面。



16. 刷右下顎咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。

感謝基隆市仁愛國小提供拍攝環境。策劃拍攝：林建宏醫師；拍攝者：郭文傑醫師。