

4 我會刷牙

刷牙是預防蛀牙最有效的方法，且要選擇含氟量達到1000ppm的牙膏，才有保護效果。

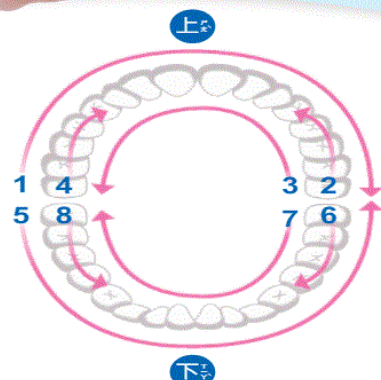


擠出豌豆大小的含氟牙膏。

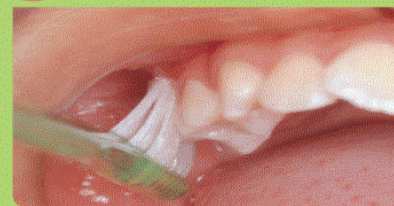
手比讚的方式，握住牙刷。

先刷上排牙齒，再刷下排牙齒。

將牙刷刷毛斜放在牙齒與牙齦交接的地方。



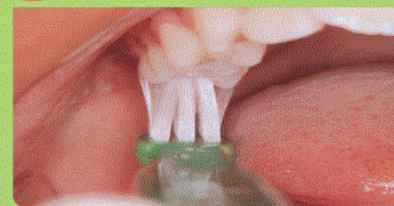
1 刷牙齒的外側



一次刷兩顆牙前後來回刷十次。



2 刷牙齒的咬合面



對著鏡子，找出牙齒的咬合面，來練習正確刷牙。



3 刷牙齒的內側



這是不容易看清楚且不易刷到的地方，要好好刷乾淨。

3 適合的牙刷

刷牙前應該先準備適合的牙刷，你知不知道怎麼選擇牙刷嗎？



選擇牙刷的重點

