

口腔卫生须知

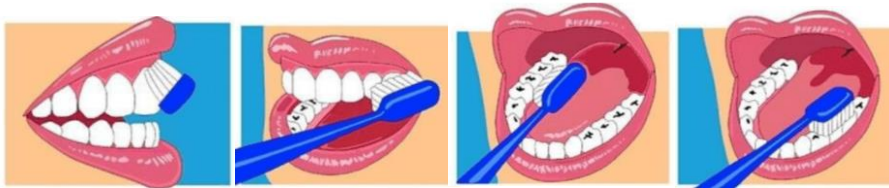
[Oral Hygiene Education]

妥善照顾我们的牙齿和牙龈非常重要，这让我们在进食、说话和与人交往时感觉舒适自在。日常的口腔护理，包括正确刷牙和使用牙线清洁牙齿，有助于预防蛀牙和牙周疾病。

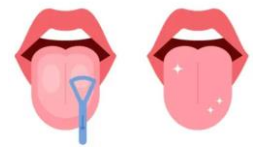
什么是正确的刷牙方法？

每天需要刷牙两次。

1. 使用软毛牙刷，将它倾斜45度靠在牙龈线，然后从牙龈线开始在牙齿上竖向移动或转动牙刷。
2. 轻轻地刷每个牙齿的外侧、内侧和咀嚼面。
3. 轻轻地刷您的舌头，以便去除细菌，使您口气清新。



资料来源: Learn the Effective Brushing Techniques | ADC- Website



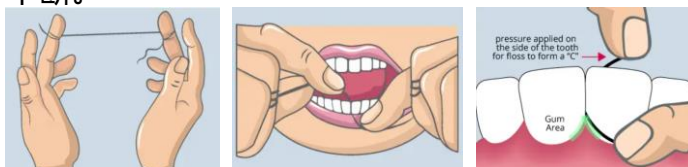
资料来源: <https://stock.adobe.com/sg>

如何使用牙线拉线清洁牙齿？

每天使用牙线至关重要

使用长度大约18英寸（45 cm）的牙线，留 1至2英寸在手指之间用于清洁牙齿。

1. 轻轻将牙线滑到牙缝。
2. 用牙线绕住每颗牙，呈“C”型，确保清理牙龈线以下，但别让牙线在牙龈上卡断。



资料来源: <https://www.twinkledental.com.sg/flossing/>

齿间刷

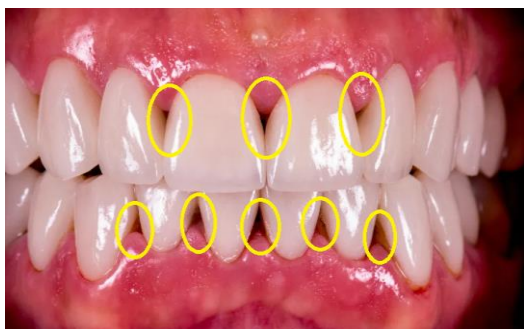
如果你的牙齿之间有缝隙，建议使用齿间刷进行清洁

如何选择合适的齿间刷尺寸？

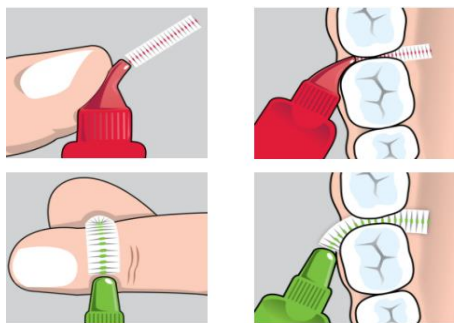
1. 如果你的牙缝大小不一，你可能需要几只不同尺寸的齿间刷。
2. 检查齿间刷尺寸的方法是：将齿间刷轻轻插入牙缝中，靠近牙龈线。
3. 牙龈不应感到任何压力或不适，并且应该感觉到齿间刷的刷毛接触到相邻牙齿的两面。这样才能确保齿间刷与牙齿紧密贴合。

如何使用牙间刷？

1. 选择合适尺寸的齿间刷。
2. 您可以轻轻弯曲齿间刷刷毛来清洁后牙，如下图所示。
3. 轻轻地将它塞进牙齿间的缝隙中。
4. 避免过度用力将刷子塞入缝隙中。
5. 在每个牙缝来回进出移动齿间刷几次。
6. 齿间刷可以重复使用，直到当刷毛变扁/磨损时随即更换。只需在流水下用手指轻轻地挤压去除污垢。



资料来源: GaroManjikian/Shutterstock



资料来源: TePe.com