

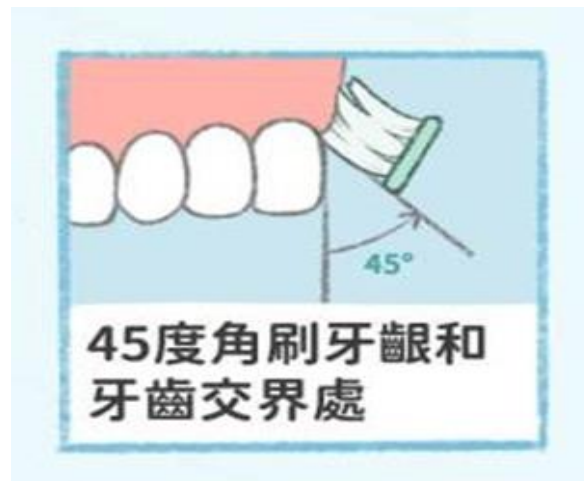
高雄榮民總醫院臺南分院

口腔保健注意事項

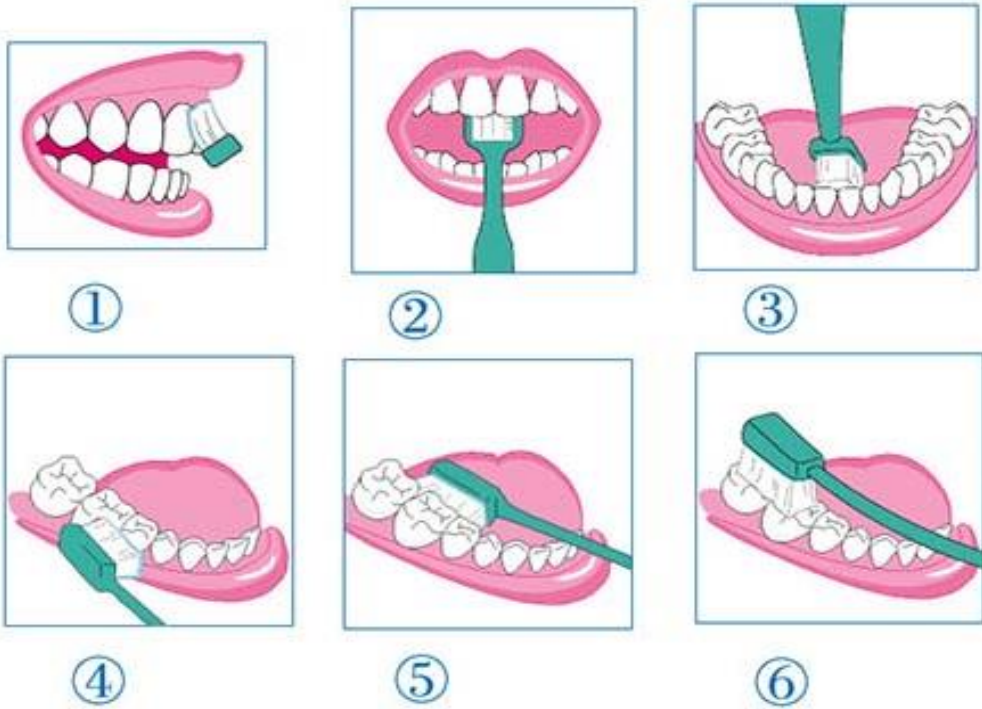
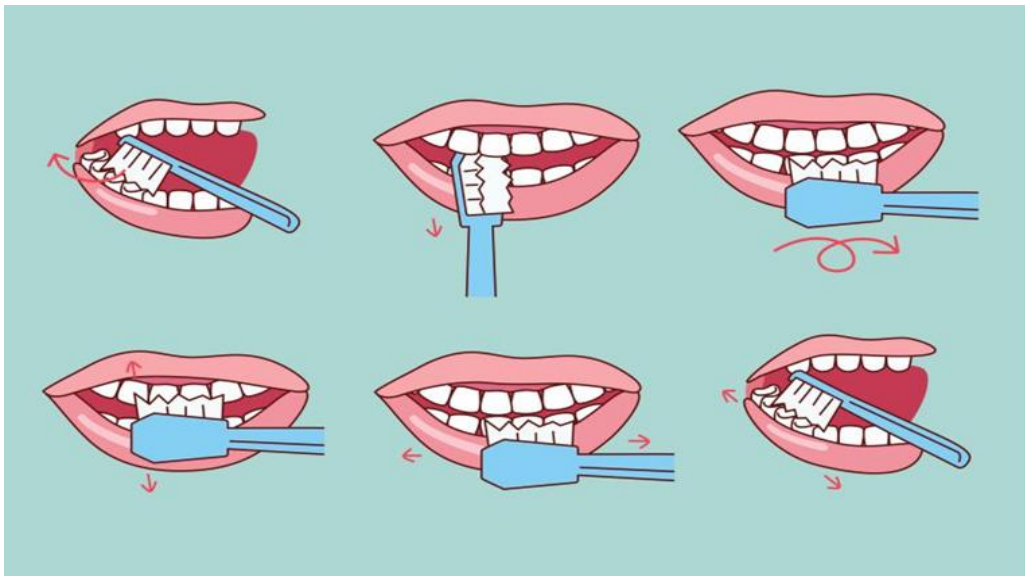


正確刷牙的步驟

1. 選用軟毛小號牙刷，有順序的依貝氏法做橫向短距離的刷牙動作。
2. 牙刷的握法應刷柄保持水平，刷上牙時，刷毛朝下，刷下牙時，刷毛朝上。
3. 刷毛與牙齒的縱軸成 45 度~60 度，且輕輕向牙齒，一次刷兩顆，使刷毛的側邊也能接觸牙齒。



4. 刷牙要有次序性，以避免遺漏。若從右邊開始，應在右邊結束，且外面、咬合面及裏面都要刷到。
5. 刷牙或使用牙線時，都要對著鏡子，才看的見操作時，是否正確無誤。一天最少清潔口腔兩次(早晚各一次)，因為牙菌斑會不斷滋長，即使不吃飯，也得潔牙。



最重要的是...

別忘了定期每半年檢查牙齒！牙醫師是您可信任的專家，藉由定期檢查牙齒，才是你鞏固牙齒和牙齦健康的有效方法！



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作D001