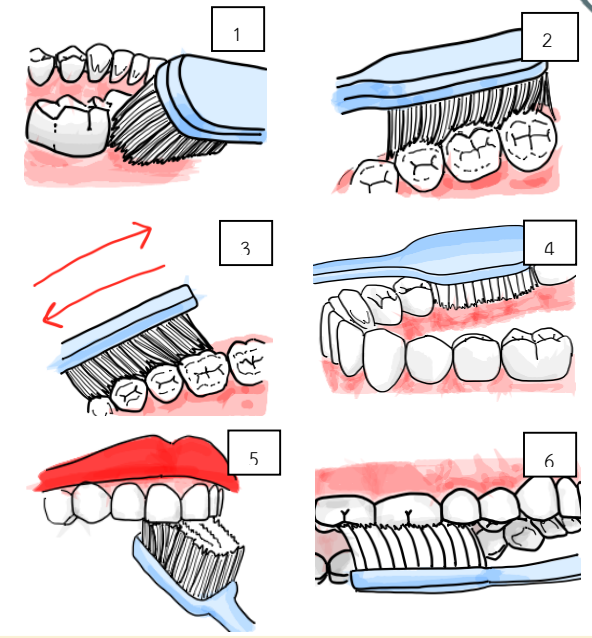


การดูแลสุขภาพช่องปาก



วิธีการแปรงฟัน



- 1 วางขนแปรงเอียงเล็กน้อยเข้าหาขอบเหงือก
- 2 กดขนแปรงเข้าร่องเหงือกและซอกฟัน
- 3 ขยับไปมาสั้นๆหน้า-หลัง 10-20 ครั้ง/1-2ซี่
- 4 ปิดแปรงขึ้นเข้าหาตัวฟัน 5-10 ครั้ง/1-2ซี่
- 5 สำหรับฟันหน้าให้วางแปรงในแนวตั้ง
- 6 วางแปรงให้หน้าตัดอยู่บนด้านบดเคี้ยว แล้วถูไปมาแนวหน้า-หลัง

การแปรงฟันสูตร 2-2-2

- ✓ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
- ✓ แปรงฟันครั้งละ 2 นาที
- ✓ งดรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง



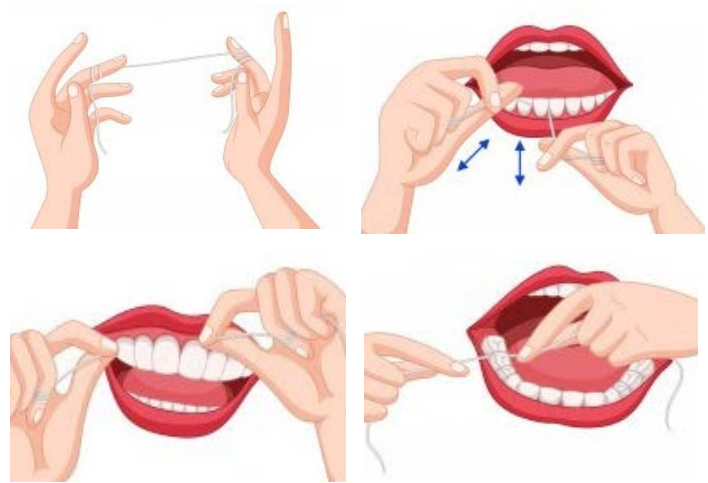
การเลือกแปรงสีฟัน-ยาสีฟัน

แปรงสีฟัน: ขนนุ่ม ปลายขนแปรงเรียว หัวแปรงขนาดพอเหมาะกับช่องปาก
 ยาสีฟัน: มีส่วนผสมของฟลูออไรด์



การใช้ผลิตภัณฑ์เสริม

1. ไหมขัดฟัน
2. แปรงซอกฟัน



- ✓ ดึงไหมขัดฟันยาว 1 ไม้บรรทัด พันไหมไว้กับนิ้วกลางซ้ายและขวา
- ✓ จับไหมด้วยนิ้วโป้งและนิ้วชี้ โอบไหมโค้งไปตามฟัน เลื่อนขึ้นลงไปมาเบาๆ และขยับไปซอกฟันตำแหน่งอื่นๆจนครบทุกซี่