

# 有效的刷牙方法



製作：



註冊名稱：香港無障牙科學會有限公司

贊助：



開始

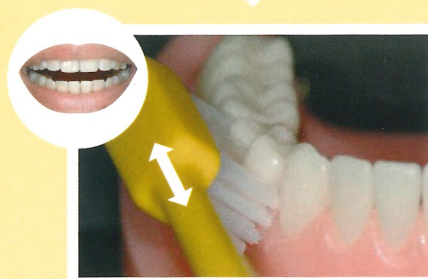
## 下排牙外側面



左邊白齒



正門牙



右邊白齒

## 上排牙外側面



右邊白齒



正門牙



左邊白齒

背頁繼續

## 刷牙小貼士

秘訣：

- ☞ 沿著牙齦邊緣刷
- ☞ 以每兩三顆牙齒為一組
- ☞ 每組牙齒來回刷十次

好處：

- ☞ 徹底刷走牙菌膜
- ☞ 改善牙齦出血的徵狀
- ☞ 改善牙齒鬆動的情況
- ☞ 預防牙患

