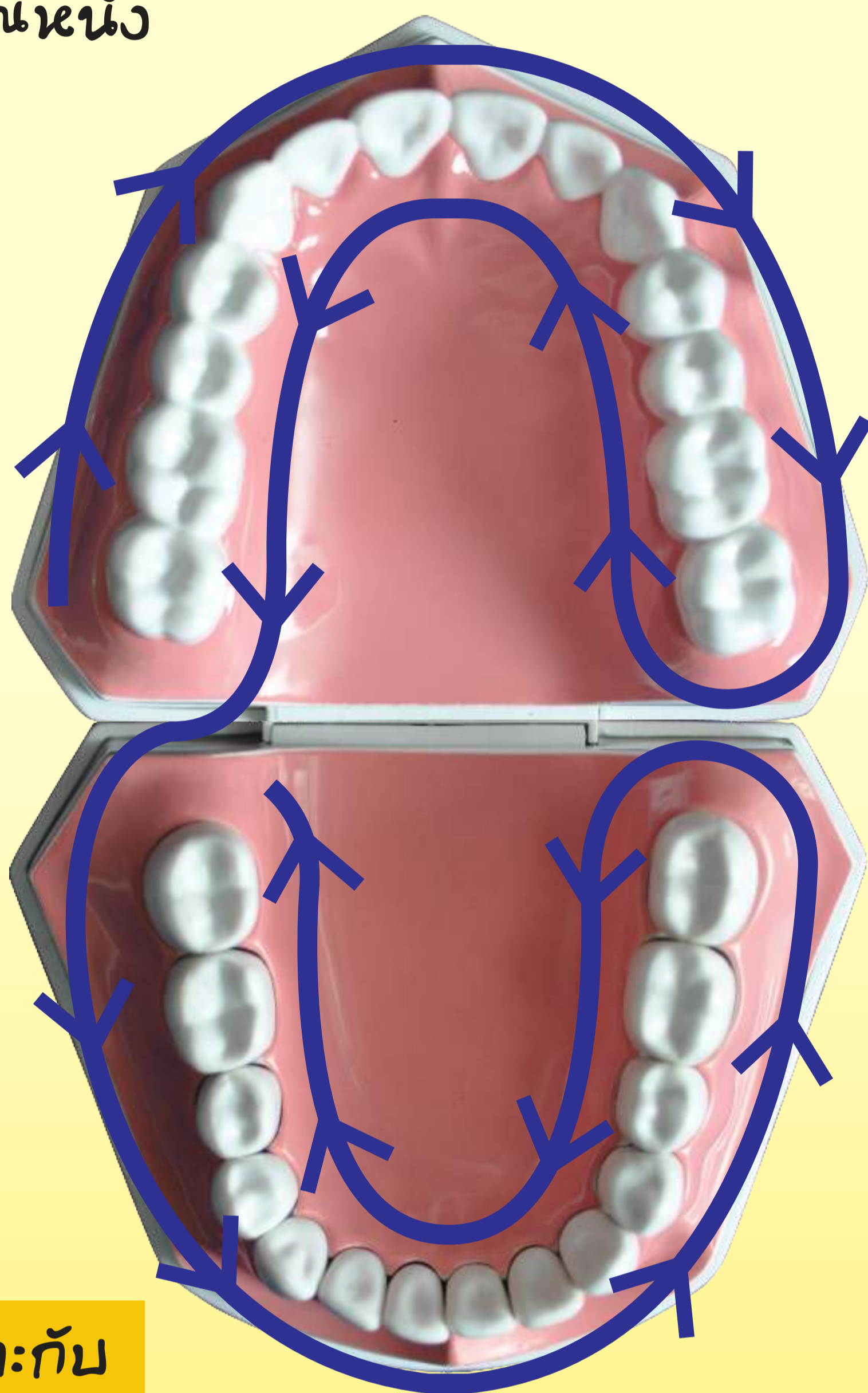
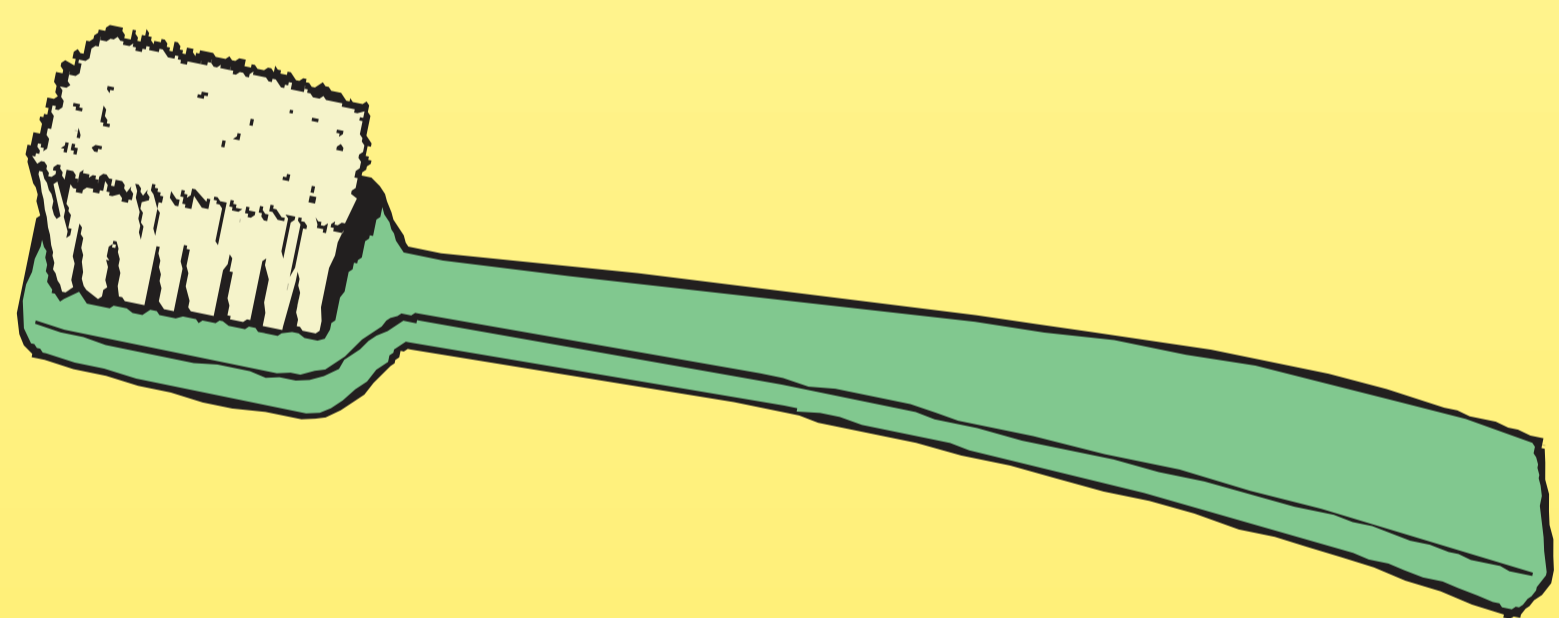


การแปรงฟัน วิธีขยับขี้ด

3. ตวแปรงเรียงกันเป็นวงกลมเพื่อป้องกันการล้มแปรงฟัน บริเวณใดบริเวณหนึ่ง



การเลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับการแปรงฟัน ด้วยวิธี ขยับ-ปิด



- ด้ามแปรงตรง
- ขนาดของหัวแปรงเหมาะสมกับขนาดของช่องปาก
- ขนแปรงนุ่ม
- ขนแปรงทุกเส้นขนาดเท่ากัน

รู้ได้อย่างไรว่าแปรงฟันสะอาดแล้ว

- ใช้มิดสีย้อมฟัน ก่อนแปรงฟัน

บริเวณที่ยังแปรงไม่สะอาด จะเหลือสีแดงติดอยู่



- ใช้ลิ้นเช็ดผิวฟัน

ถ้ายังมีคราบจุลินทรีย์อยู่ จะเห็นเป็นขี้ฟันสีเหลือง



- ใช้ลิ้นดูให้ทั่วฟันทุกบริเวณในปาก

บริเวณที่ยังแปรงไม่สะอาด จะรู้สึกสาก ไม่ลื่น

4. อย่าล้มแปรงลิ้นทุกครั้ง หลังแปรงฟัน

