

刷牙小贴士

请咨询牙医，确保自己的刷牙方法适合自身需要。

- 请使用软毛牙刷。刷牙时动作应轻柔。刷牙时用力过猛可能损伤牙龈。
- 请使用大小合适的牙刷。小号牙刷通常比大号牙刷更好。
- 刷毛以 45 度角倾斜对准牙齿。将牙刷刷毛尖端轻轻滑入牙龈边缘。
- 轻柔抖动刷毛，清除牙龈下的细菌。
- 刷牙时确保清洁牙齿的每个面，包括外侧、舌侧以及咀嚼面。
- 上上前牙的内侧面也要刷到。将牙刷稍微倾斜，轻轻上下刷动几次。刷头前端应覆盖牙齿和牙龈。
- 每次只能清洁几颗牙齿，要不断移动牙刷位置，确保逐一清洁到位。
- 为了预防龋齿，每天至少刷牙一次，最好在睡前刷。早餐后再刷一次有助于清除牙齿和牙龈上的细菌。
- 刷牙不要太快，至少刷 3 分钟。
- 使用豌豆大小的含氟牙膏即可。
- 如果牙刷刷毛外翻，请更换牙刷。旧牙刷无法有效清洁牙齿。



如果您需要帮助寻找牙科医生或对您的计划福利有疑问，请访问 www.hndental.com。

您也可以致电咨询：
Los Angeles 县
1-844-233-4522

Sacramento 县
1-833-493-0428

工作时间：太平洋标准时间
上午 8 点至下午 5 点
TDD/TTY 用户请拨打
1-800-466-7566。

来源与网站：

刷牙方式指南 (*Brushing your Teeth*)。American Dental Association (ADA)，www.mouthhealthy.org。

这些信息并不意味着取代医疗或牙科护理。请务必遵循医疗保健服务提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 是 Health Net, LLC 与 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的注册服务商标。保留所有权利。

FLY1954752QH01w (4/25)