

刷牙技巧

您應該去看牙醫，以確保您使用的技術能夠滿足您的需求。

- 使用軟毛刷。輕輕地刷牙。如果刷牙太用力，可能會傷害牙齦。
- 確保大小合適。一般來說，小比大好。
- 將毛刷與牙齒傾斜（45 度角）。將刷頭滑入牙齦下方。
- 輕輕搖晃刷毛，去除牙齦下的細菌。
- 確保刷到牙齒的所有側面 - 外側、舌頭側和咀嚼面。
- 對於上下門牙，刷內側表面。傾斜牙刷並上下刷幾次。牙刷前部應覆蓋牙齒和牙齦組織。
- 您的牙刷每次只能清潔幾顆牙齒。變換位置以正確清潔每顆牙齒。
- 為了防止蛀牙，請務必每天至少刷牙一次，最好在睡前刷牙。如果早餐後再刷一次牙，可以幫助去除牙齒和牙齦上的細菌。
- 不要匆匆忙忙地刷牙。刷牙至少需要 3 分鐘。
- 您只需要豌豆大小的含氟牙膏。
- 當刷毛開始散開時，請更換牙刷。磨損的牙刷無法正確清潔您的牙齒。



如果您需要協助尋找牙醫或對牙科福利有疑問，請訪問 www.hndental.com。

或致電：Los Angeles County
1-844-233-4522

Sacramento County
1-833-493-0428

服務時間：太平洋時間上午
8 點至下午 5 點
聽障專線使用者請撥打
1-800-466-7566。

資料來源和網站：

刷牙。美國牙科協會 (ADA)，www.mouthhealthy.org。

此資訊並非用來取代醫療照護或牙科照護。請務必遵循醫療保健醫療服務提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 為 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的註冊服務標章。版權所有。

FLY1954752CH01w (4/25)