



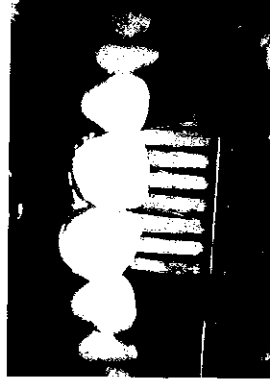
5. 刷左上舌側。



9. 用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。



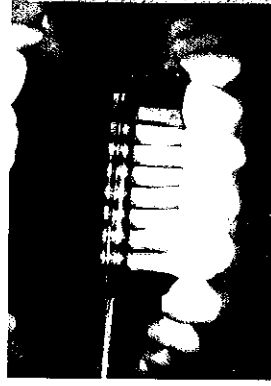
13. 刷左下舌側。



6. 刷上排前牙側。



10. 刷下排前牙外側。



14. 刷下排前牙舌側。



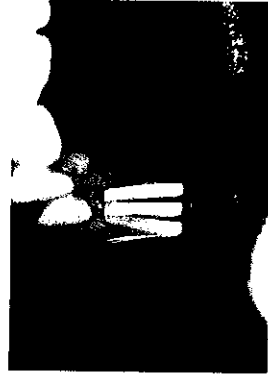
7. 刷右上舌側，請用左手。



11. 刷左下頰側。



15. 刷右下舌側，請用左手。



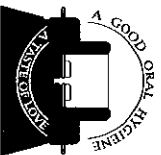
8. 刷右上咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



12. 刷左下咬合面。



16. 刷右下咬合面。



正確的刷牙方法

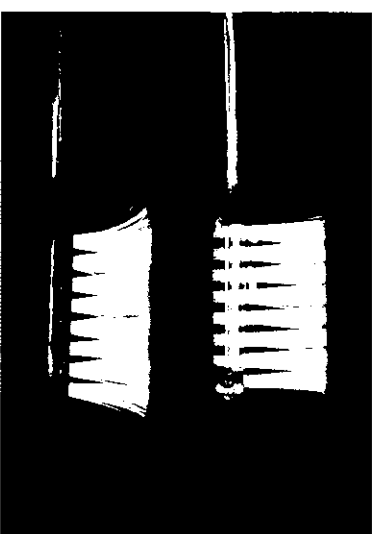
(貝氏法 · Bass Method)

寶愛牙齒，一生受用



牙刷的選擇

刷頭要小，在口腔中比較好回轉，刷毛要軟才不會傷害牙齒與牙齦。簡單的說，就是軟毛小牙刷。牙刷定期更換，保持刷毛直立、不交叉。

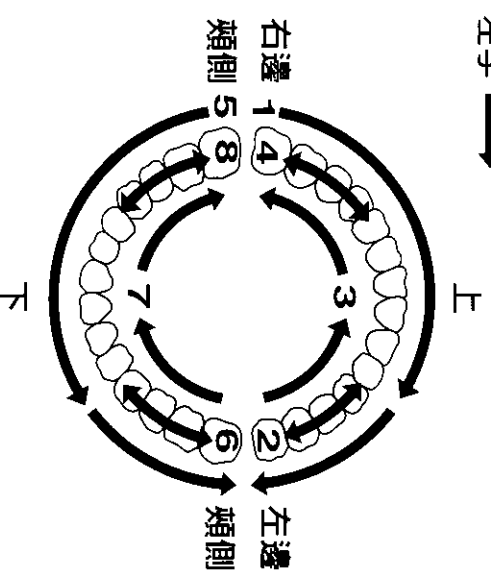


- 上面牙刷刷毛正常
- 下面牙刷刷毛已分岔

刷牙的順序

頰側牙面用同側手刷，舌側牙面用對側手刷，咬合面用同側手刷，前牙用右手刷。先刷上牙，再刷下牙；右邊開始，右邊結束。

- 右手 →
- 左手 →



中華民國牙醫師公會全國聯合會
洽詢電話 (02) 2500-0133 分機 233
傳真號碼 (02) 2500-0126
地址 台北市復興北路420號10F



中華民國牙醫師公會全國聯合會 設計製作
The National Dental Association of Taiwan R.O.C.

Apr.2004



1. 由右上頰側開始，刷毛與齒面成45°~60°，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。

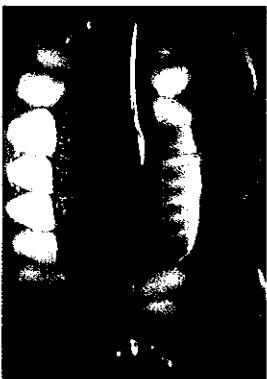


5. 刷左上舌側。

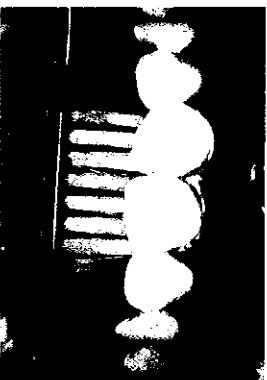


9. 用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。

2. 刷上排前牙。



6. 刷上排前牙舌側。



10. 刷下排前牙外側。



3. 刷左上頰側。



7. 刷右上舌側，請用左手。



11. 刷左下頰側。

4. 刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。



8. 刷右上咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



12. 刷左下咬合面。





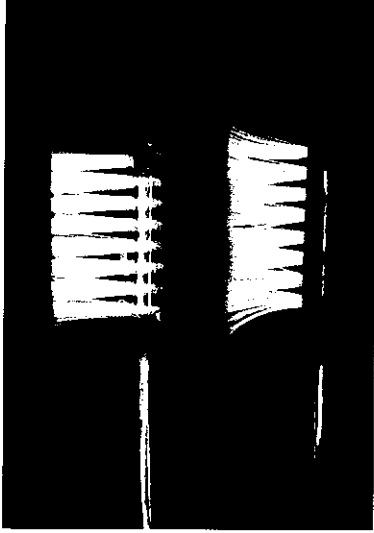
正確的刷牙方法

(貝氏法 · Bass Method)

愛護牙齒，一生受用

牙刷的選擇

刷頭要小，在口腔中比較好回轉，刷毛要軟，才不會傷害牙齒與牙齦。簡單的說，就是軟毛小牙刷。牙刷定期更換，保持刷毛直立、不分叉。

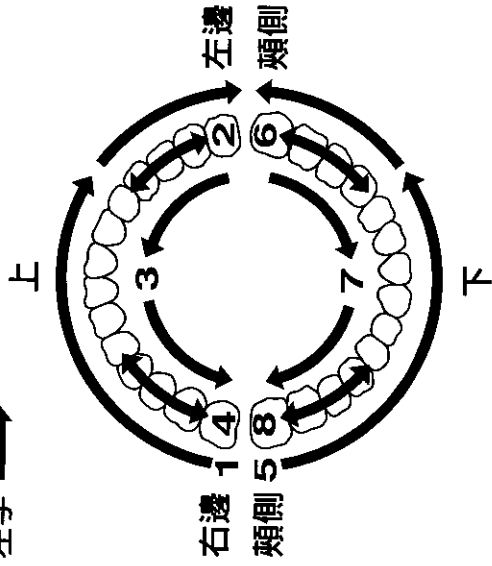


- 上面牙刷刷毛正常
- 下面牙刷刷毛已分叉

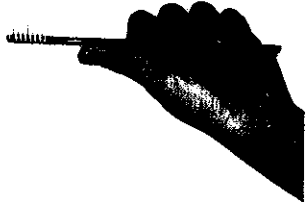
刷牙的順序

頰側牙面用同側手刷，舌側牙面用對側手刷，咬合面用同側手刷，前牙用右手刷。先刷上牙，再刷下牙；右邊開始，右邊結束。

右手 →
左手 →



牙刷的握法及刷法



- 正確握法，拇指前伸。



- 刷毛與牙面成 $45^\circ \sim 60^\circ$ ，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷牙，約10次。



全國牙醫師公會全國聯合會 設計製作

National Dental Association of Taiwan R.O.C.

Apr.2004