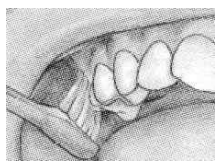
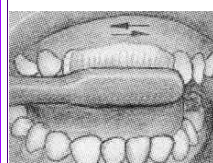


# 貝氏刷牙法

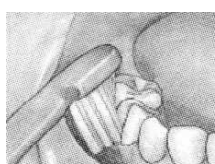
1. 選用軟毛小牙刷有順序的依照貝氏刷牙法作刷牙動作。
2. 保持水平姿勢握住牙刷柄，刷上牙時刷毛朝下，刷下牙時刷毛朝上。
3. 刷毛對準牙齒與牙齦間接縫處，二顆二顆刷。
4. 刷毛與牙齒呈 45~60 度，輕輕向牙面刷，使刷毛側也能刷到牙齒。
5. 有順序性的刷牙，從右邊開始就由右邊結束，裡面、外面及咬合面都要刷。
6. 面對鏡子刷牙及使用牙線。



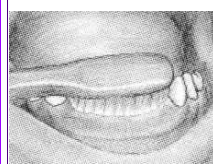
由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45 度至 60 度，涵蓋一點點牙齦。



兩顆兩顆來回的刷。



用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。



刷下排牙正中外側