



齲(< 口 ~)齒



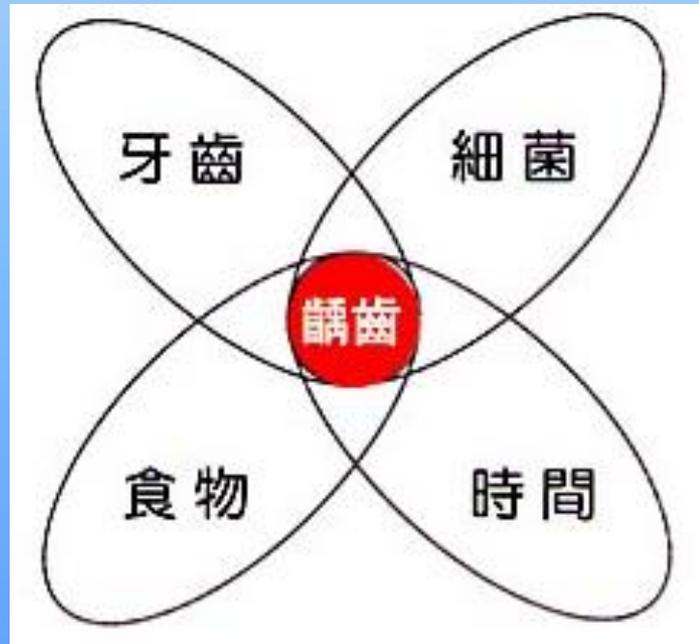
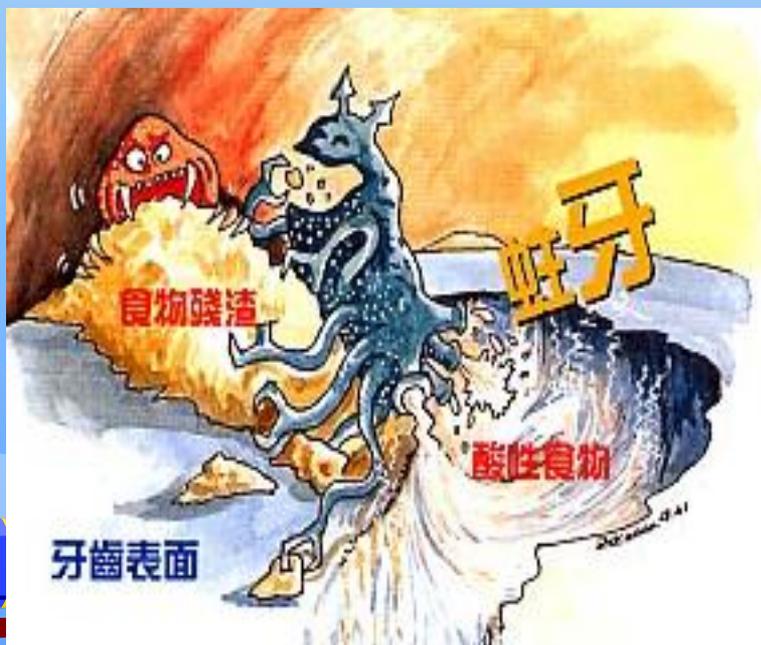
自信從齒開始





蛀牙的形成

- 細菌利用食物殘渣製造出酸性物質，酸溶解牙齒鈣質而產生蛀牙。



每天確實潔牙



三餐飯後



晚上睡覺前



吃完零食

*333黃金刷牙法則

1. 每天三餐後都刷牙
2. 用三餐後3分鐘內刷牙
3. 每次刷牙至少3分鐘



貝氏刷牙法 小叮嚀



①

先刷上排 → 再刷下排



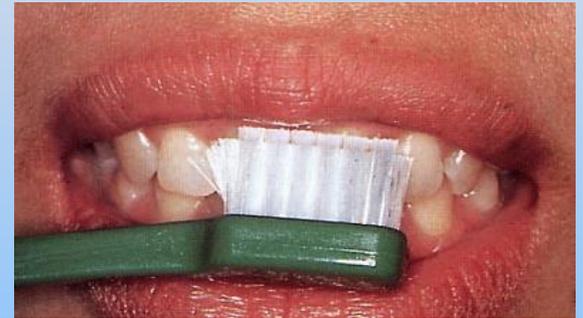
②

右邊開始、右邊結束

③

45至60度，以兩顆為一組
每組刷上10次

上顎..刷毛朝上



下顎..刷毛朝下

