



- ① 先刷上下排牙齿的外侧面，把牙刷斜放在牙龈边缘的位置，以两至三颗牙齿为一组，用适中力度上下还回移动牙刷。

刷上下排牙齿的外侧面时，要将横刷、竖刷结合起来旋转画着圈刷，即上牙画“M”形，下牙画“W”形。



- ③ 然后再刷牙齿的内侧面，重复以上的动作。

刷门牙内侧的时候，牙刷要直立放置，用适中的力度从牙龈刷向牙冠，下方牙齿同理。



- ⑤ 要刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上面前后移动

【出于卫生和有效性的考虑建议每三个月更换一把牙刷】