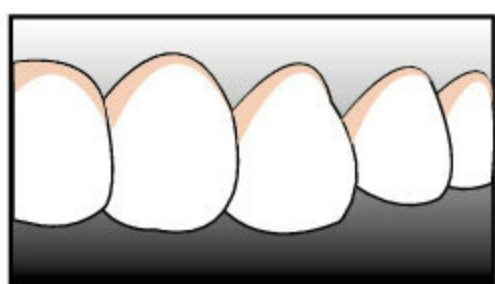
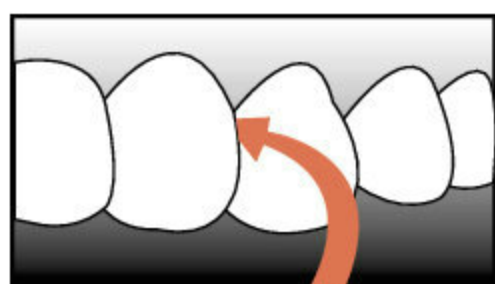


教你如何使用牙线



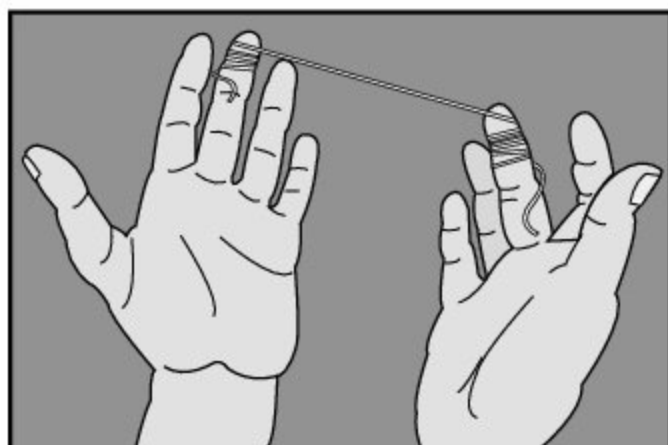
容易引起口腔问题的牙菌斑
藏在牙龈下面以及牙齿之间



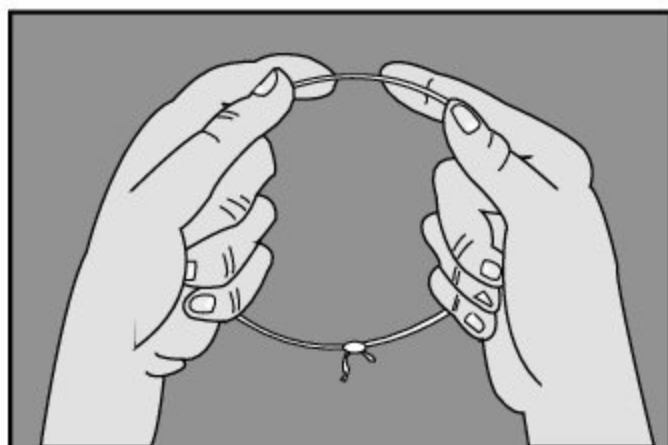
用牙线可以有效去除牙齿
之间以及牙龈下的牙菌斑



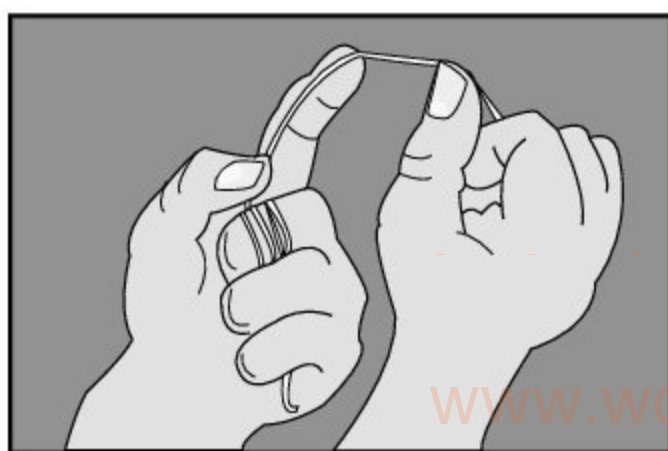
如何手持牙线



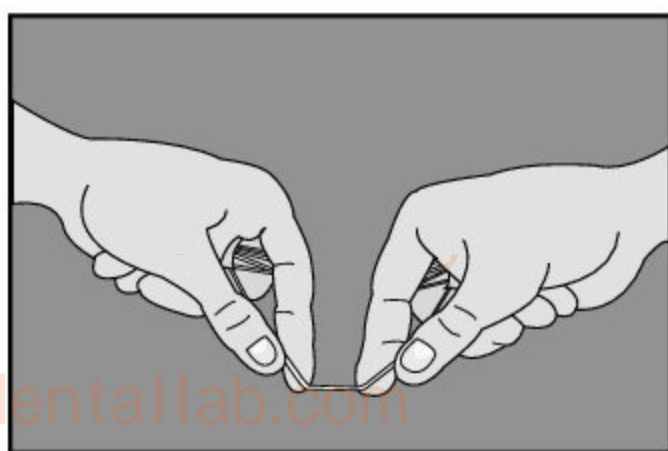
取一段牙线，将两端缠绕在双手
中指上，之间的长度约一指长。



或者将牙线两头系在一起，使之
成为一个圈。

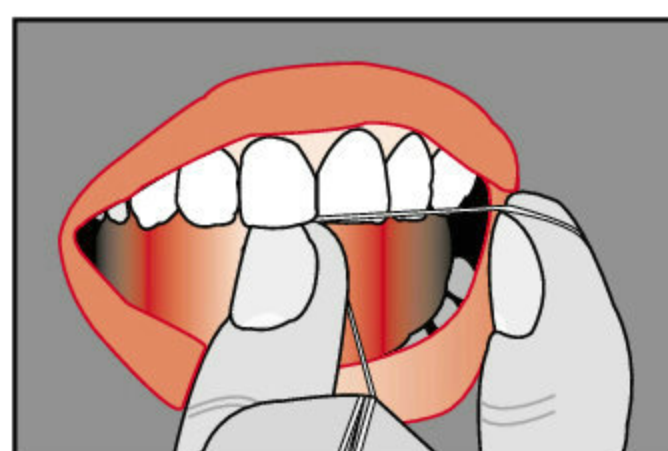


清洁上牙时，用食指和拇指
绷紧和引导牙线。

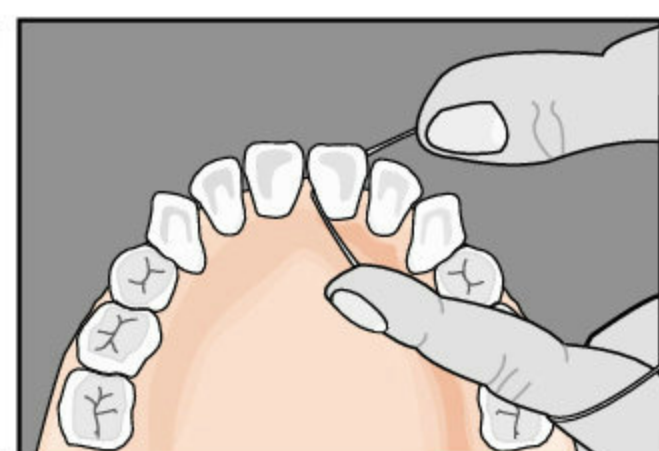


清洁下牙时，需要下压牙线，
主要靠食指操作。

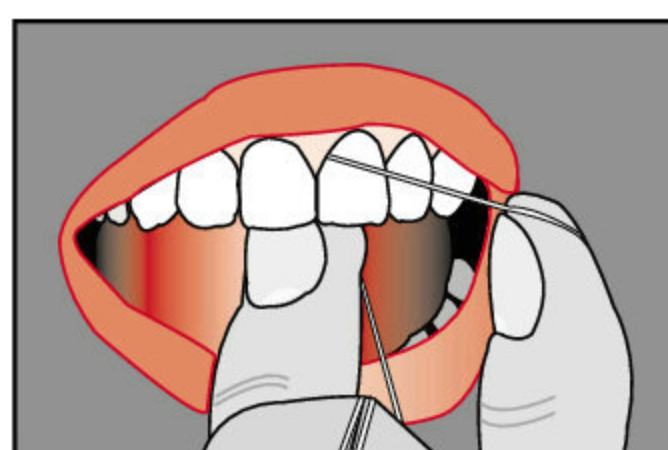
如何用牙线清洁牙齿



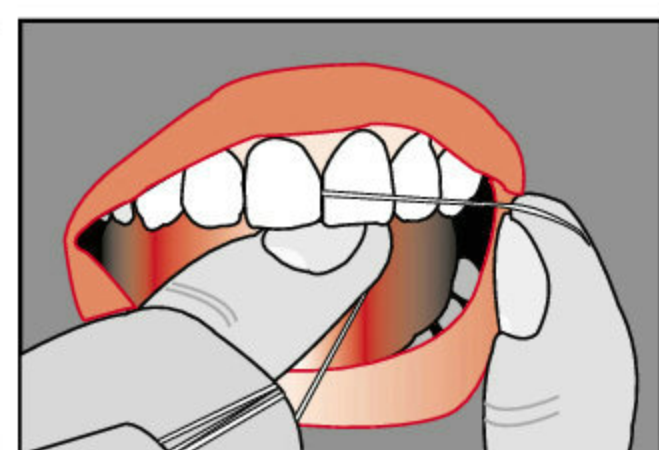
1.使牙线轻柔地越过牙齿
的邻接点，进入牙缝。



2.令牙线紧绕要清洁的牙齿，
呈“U”形。



3.将牙线贴紧牙面，缓缓移动至牙龈
下方，使牙龈感觉到轻微压力（但不疼痛）



4.绷紧牙线，着力于牙齿表面，
前后、上下拉动牙线以去除牙菌斑。

注意：1.确保每颗牙齿的两侧都清洁到；

2.每操作完2-3颗牙，移动手中的牙线到干净的区域。