

【貝氏刷牙法】學習單

刷牙確認清單

- 1. 用比讚的方式拿著牙刷，大拇指支撐在刷柄內側；將刷毛輕放在牙齒上、用45度的角度對著牙齦溝。
- 2. 用輕柔、搖擺的方式震動牙刷、清潔上排牙齒的外側及牙齦溝，從左邊開始、再刷到前面的牙齒和右邊的牙齒；刷到右邊時大拇指記得移到刷柄外側。
- 3. 下排牙齒用相同的方式操作一次。
- 4. 大拇指放在刷柄背面、將牙刷輕放在上排牙齒的內側，傾斜牙刷並從左邊的牙齒開始向右清潔。
- 5. 從左邊開始清潔下排牙齒的內側面。
- 6. 將牙刷輕放在上排牙齒的咬合面，用輕輕擦洗的方式從左邊的牙齒往右邊清潔。
- 7. 從左邊的下排牙齒咬合面開始往右邊清潔。
- 8. 刷完牙齒後，輕輕地刷牙舌頭來保持清新的口氣。
- 9. 沖洗牙刷並風乾。

小建議：

1. 一天刷牙三次，每次刷牙五分鐘，但只要吃東西都要刷牙。
2. 準備兩支牙刷輪流使用，確保每支牙刷使用後可以完全風乾。
3. 使用牙線搭配刷牙可以更有效清潔牙齒與牙齦。

家長回饋與簽名：