



แปรงฟันให้สะอาด

ถูกวิธีต้องทำอย่างไรนะ

วิธีแปรงฟันให้สะอาด

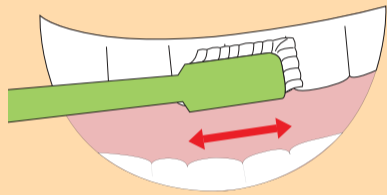
การแปรงฟันบน

1

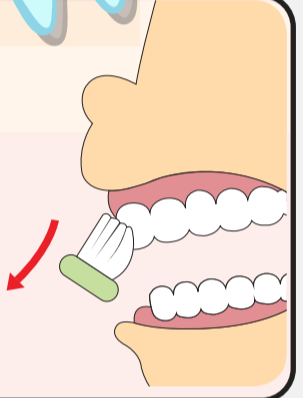
หงายแปรงขึ้น
เอียงทำมุมเล็กน้อย



→ ขยับแปรงไปมา 4-5 ครั้ง



→ ปิดขนแปรงลง
ให้ครบทุกซี่



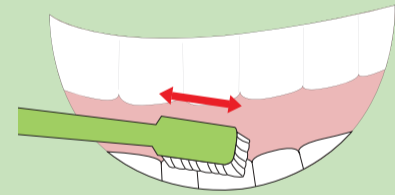
การแปรงฟันล่าง

2

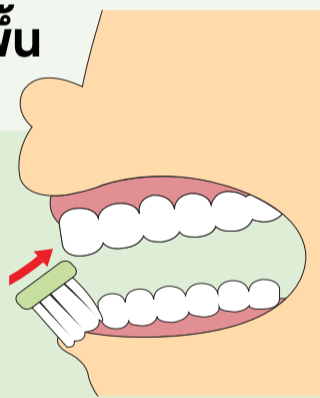
คว่ำแปรงลง
เอียงทำมุมเล็กน้อย



→ ขยับแปรงไปมา 4-5 ครั้ง



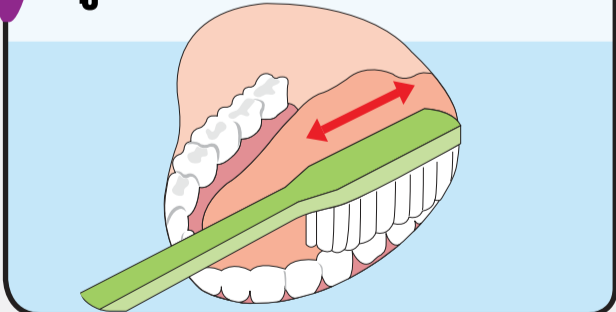
→ ปิดขนแปรงขึ้น
ให้ครบทุกซี่



3

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

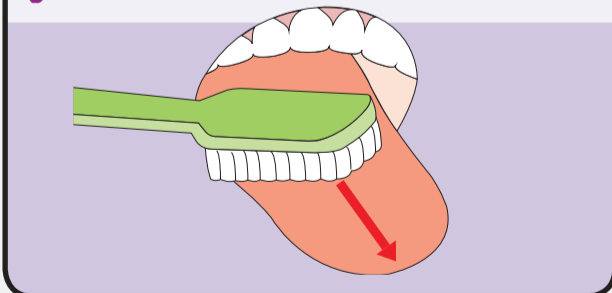
ถูแปรงไปมา 4-5 ครั้ง



4

การแปรงลิ้น

ปิดขนแปรง 1-2 ครั้ง



5

การบ้วนปาก

บ้วนด้วยน้ำสะอาด

