

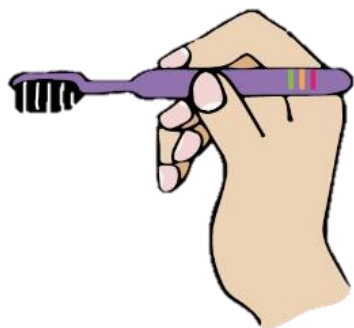


# 貝氏刷牙法

2020.05制定

2023.03審閱

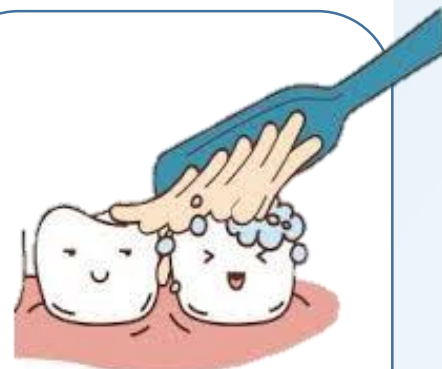
全口牙齒刷完約需15-20分鐘



握牙刷方式



刷毛與牙齒  
呈45度角



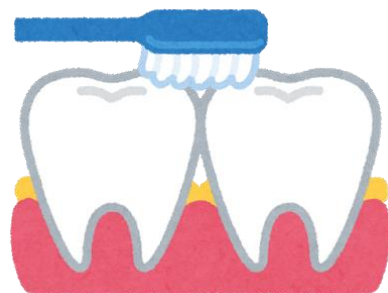
一次刷兩顆，  
每面都刷十次



接著刷內側  
一樣呈45度角



內側前牙可  
把牙刷握直



最後刷咬合面

## 口訣

先刷上牙，再刷下牙  
右邊開始，右邊結束  
先刷外面，再刷裡面  
外面、咬合面、裡面，每面都要刷刷刷

圖片引自  
google



若有任何疑問，請洽 (02) 28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康