



# แปรงฟันอย่างถูกวิธี



## 1. ตันท้า

เอียงขนแปรง 45 องศา ระหว่าง  
ขอบเหงือกและฟัน ขยับแปรงไปมา  
เบาๆ สั้นๆ และบิดขนแปรงออก  
(ฟันบนบิดลง ฟันล่างบิดขึ้น)



## 2. ตันใน

แปรงฟันด้านในทุกๆ ซี่  
ใช้เทคนิคเดียวกับ ขั้นตอนที่ 1



## 3. ฟันกราม

แปรงฟันกรามที่ใช้บดเคี้ยวทีละซี่



## 4. ตันหลังฟันซี่หน้า

ใช้ส่วนปลายของแปรงสีฟัน  
แปรงด้านหลังฟันทุกๆ ซี่  
ทั้งบน และล่าง



## 5. ลิ้น

แปรงที่ลิ้นเบาๆ ทั่วทั้ง  
เพื่อขจัดคราบแบคทีเรีย

## ข้อควรจำ

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง  
ด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์
- อย่าลืมแปรงฟัน ทั้งฟันบนและฟันล่างให้ครบทุกซี่
- อย่าลืมปิดน้ำขณะแปรงฟันด้วย!!
- ใช้ไหมขัดฟัน วันละครั้ง เพื่อขจัดคราบพลัค ได้ดียิ่งขึ้น

