

การทำความสะอาดช่องปาก ขณะจัดฟัน



วิธีแปรงฟัน

ต้องแปรงบริเวณด้านบนและใต้เครื่องมือจัดฟันเพิ่มจากการแปรงฟันปกติ ค่อยๆใช้เวลาในการแปรงไม่ควรรีบจนเกินไปเพื่อให้มั่นใจได้ว่าแปรงฟันได้สะอาด

ดูวิธีการแปรงฟันได้ในลิงก์นี้:

<https://youtube.com/shorts>



แปรงซอกฟัน

เป็นแปรงสำหรับผู้ที่มีเครื่องมือจัดฟันโดยเฉพาะ แปรงเล็กๆนี้สามารถทำความสะอาดในบริเวณที่ทำความสะอาดยาก เช่น ระหว่างเหล็กจัดฟัน หรือใต้ลวดดัดฟัน

ดูวิธีการใช้แปรงซอกฟันได้ในลิงก์นี้:

<https://youtube.com/shorts>



การใช้ไหมขัดฟัน

สอดไหมขัดฟันเข้าไประหว่างเครื่องมือจัดฟัน และถูขึ้นลงอย่างเบาๆ เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน ขจัดคราบพลัคใต้ลวดดัดฟัน และร่องเหงือกระหว่างฟันแต่ละซี่ และควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง

ดูวิธีการใช้ไหมขัดฟันได้ในลิงก์นี้:

<https://youtube.com/shorts>



การใช้ปลาตีปูสฟลอส

เป็นไหมขัดฟันสำหรับผู้ที่มีเครื่องมือจัดฟันโดยเฉพาะ โดยมีด้ามเล็ก ๆ ทำให้จับใช้งานได้สะดวก

ดูวิธีการใช้ปลาตีปูสฟลอสได้ในลิงก์นี้:

<https://youtube.com/shorts>



ไหมขัดฟันพลังน้ำ

เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมขั้นตอนการทำความสะอาดฟันให้ดียิ่งขึ้น การใช้เครื่องนี้ก่อนการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันแบบปกติจะช่วยกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ให้หลุดง่ายขึ้น

ดูวิธีการใช้ไหมขัดฟันพลังน้ำได้ในลิงก์นี้:

<https://youtube.com/shorts>