มาแปรงฟัน
อย่างถูกวิธีกันเถอะ

โครงการ ฟ.ฟันสวย ยิ้มใส™ Colgate



แปรงฟันด้านนอก

วางแปรงทำมุมเฉียง 45 องศา ระหว่างเหงือกและฟันขยับแปรงไปมาเบา ๆ สั้น ๆ ทำซ้ำในแต่ละซี่



แปรงฟันด้านใน

ทำเหมือนขั้นตอนที่ 1 แต่เป็นการแปรงฟันด้านในทุก ๆ ซี่



แปรงด้านฟันกราม

วางแปรงสีฟันขนานกับผิวฟันกรามด้านบน แปรงให้ครบทุกซี่



แปรงด้านหลังฟันซี่หน้า

ใช้ส่วนปลายของแปรงสีฟันแปรงด้านหลังฟันทุก ๆ ซี่ ทั้งด้านบนและล่าง



แปรงลิ้น

อย่าลืมแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง

2 – 2 – 2

ครั้งต่อวัน เช้า - ก่อนนอน | นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง | ชั่วโมง งดกิน อาหารหลังแปรงฟัน

เคล็ดลับฮีโร่ฟันดี

- แปรงฟัน 2-2-2 ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ต้องแปรงให้ทั่วทั้งฟันบนและฟันล่าง
- เมื่อฟันเริ่มขึ้นชิดติดกันควรใช้ไหมขัดฟัน เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์



www.colgate.com/th-th/oral-health-education

เรียนรู้เพิ่มเติม ได้ที่
“โครงการ ฟ.ฟันสวย ยิ้มใส”
Colgate Bright Smiles, Bright Futures®