

刷牙建議 ¹⁻⁵

- ✓ 每天刷牙兩次，並使用含氟牙膏。
 - ✓ 一次是睡前，一次是其他時間。
- ✓ 定期更換牙刷（每1~3個月）¹
- ✓ 請牙醫師教你適當的刷牙技巧。
- ✓ 減少攝取含糖食物和飲料，吃東西後不馬上刷牙。

刷牙技巧示範：



舒酸定

parodontax
牙周適

保麗淨

參考文獻：

1. Public Health England, Department of Health Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention. 2017
2. <https://www.bda.org/brushing>
3. <https://www.dentalhealth.org/>
4. <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>
5. <https://www.ada.org.au/Your-Dental-Health/Adults-31-64/brushing>

商標為GSK集團所擁有或持有使用執照。©2018 GSK集團或其執照發放單位。

資料準備日期：2018年4月
CHGBI/CHSENO/0119/18