5 ข้อผิดพลาดในการแปรงฟันที่เรามักทำ

การแปรงฟันในชีวิตประจำวัน นั้นก็เพื่อสร้างเสริมสุขภาพฟันของคุณ ซึ่งจะช่วยให้ปากของคุณสะอาดและช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดฟันผุรวมไปถึงโรคเหงือกด้วย หากทำอย่างถูกต้อง
มารู้เกี่ยวกับ 5 ข้อผิดพลาดที่เรามักทำและวิธีการแก้ไข มาดูกันว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งในคนส่วนใหญ่ที่ทำหรือป่าว ไปกันเลย!

1. การใช้แปรงสีฟันที่ไม่ถูกต้อง:
โดยเลือกแปรงสีฟันที่มีขนนุ่ม เพื่อลดความเสียหายของเคลือบฟันและเหงือกของคุณ ซึ่งคุณควรเปลี่ยนแปรงสีฟันในทุกๆ 3 เดือน เพื่อคุณภาพฟันที่ดีของคุณ

2. เทคนิคการแปรงฟัน:
การแปรงฟันควรใช้เวลาประมาณ 2 นาที และไม่เกินวันละสองครั้ง ถ้าคุณแปรงฟันของคุณมากเกินไป เคลือบฟันของคุณอาจจะลดลงพร้อมกับเหงือกร่น ให้แปรงเบา ๆ โดยวิธี ขยับ-ปัด ในทุกบริเวณ ยกเส้นฟันหน้าบนด้านเพดานและฟันหน้าล่างด้านลิ้น

3. ละเลยลิ้นของคุณ:
การแปรงลิ้นของคุณก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสุขภาพฟัน การแปรงเบา ๆ เพื่อกำจัดเชื้อแบคทีเรียทั้งหมดที่สามารถนำไปสู่การมีกลิ่นปากและฟันผุ

4. ไม่ล้างแปรงสีฟันหลังการใช้งาน:
การทำความสะอาดแปรงหลังจากที่ใช้มัน (ใช้เวลา 1 นาที ในการทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด) เพื่อนำแบคทีเรียและเศษอาหารที่ติดอยู่ตามแปรงสีฟันออกและทำให้แห้งสนิท เพื่อลดช่องทางการเกิดเชื้อโรค

5. ข้ามขนอ่อน:
เพราะขนแปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงฟันได้ทุกส่วน ดังนั้นการใช้ “ไหมขัดฟัน” จะช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหารระหว่างซี่ฟันได้ด้วย

เพื่อให้รอยยิ้มที่สมบูรณ์แบบด้วยฟันขาวและสุขภาพดี คุณสามารถมาเยี่ยมชมเราได้ที่ The Smile Bar
สยามสแควร์ ชั้น3 ซอย 5 นะคะ

http://www.the-smile-bar.co.th