

使用牙線的方法



截取約45公分的牙線。



繼續在兩手中指上。



約10公分



牙線超過一手食指與另一手拇指頭上多出的地方，兩指間保持1公分長的牙線。



二手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



將牙線成C型纏緊牙齒的鄰接面，兩指同時上下運動。



刮同一牙縫的另一面。



同樣的方法，清理第二個牙縫。



刮下排門齒的鄰接面時，食指與拇指改為垂直姿勢。



食指在內、拇指在外同時上下運動。



刮上排牙的後牙區時，使用兩手食指。



一手食指將嘴角及臉頰稍為撐開。



兩手食指同時上下運動。



刮下排牙的後牙區，也是同樣的方法。



要做到最後一顆牙的最後一個面為止。

