

要想牙口好，刷牙姿势很重要！中心医院专家教您正确刷牙

将嘴里的泡沫残留物吐干净。

还可以含漱口水（或盐水）30秒，吐出来
充分杀死细菌，确保口腔卫生。

07

冲洗牙刷

在使用牙刷后，应清洗干净，
再甩干，直立存放，尽量隔绝细菌。



最后，中心医院专家还要告诉您
刷牙时别怕牙龈出血
健康的牙龈是不会刷两下就出血的
大部分的牙龈出血是因为口腔卫生差
牙龈发炎，发炎的牙龈就容易出血
如果因为牙龈出血而不敢刷牙
那样就会口腔卫生越来越差
牙龈炎症越来越重，出血越来越多……
恶性循环

刷干净牙，保持良好的口腔清洁，牙龈炎症消了，自然就不出血了。
但如果还是持续出血，就需要到医院找口腔专科医生进一步检查了。



作者简介



徐 波

中共党员、口腔科副主任，副主任医师

长期从事口腔颌面外科及口腔内科临床工作，临床经验丰富。擅长口腔及头颈部肿瘤、颌面部骨折及复杂外伤、颌面部间隙感染及颌骨骨髓炎，牙体、牙髓、牙周病、口腔粘膜病，以及口腔科危、急、难、重症的诊断治疗。

图片来源于网络



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...