

牙齿矫正是一场

“持久战”。为了达到理想的正畸效果，建议每一位打算矫牙的朋友都先了解一下这些正畸注意事项。

饮食注意

前

3天牙齿会有酸软感，所以饮食方面要以粥、软饭、蛋羹等稀软食物为主。1-2周后基本可以正常饮食。

每天饭后要及时刷牙。如果来不及或不方便饭后刷牙，也要及时漱口。

晚上睡前的刷牙也尤为重要，一定要保证牙齿每个面上都没有软垢、钉子周围没有脏东西。

正畸辅助物件推荐

正畸牙刷、齿缝刷、蓬松牙线、防蛀牙膏、水牙线、正畸保护蜡。