

隱适美牙套的使用和保养说明

1. **佩戴**：每天佩戴牙套 20 至 22 小时，只有在进食、饮水、刷牙和使用牙线时才取下牙套
2. **清洁**：每次取下牙套时，用温水冲洗牙套。用软牙刷和温和的牙膏轻轻刷洗，避免使用热水，以免扭曲牙套形状。
3. **存放**：不使用时，将牙套放入保护盒中，以防丢失或损坏。避免暴露在极端高温或阳光直射下。
4. **口腔卫生**：在重新插入牙套之前，先刷牙和使用牙线，以防止食物残留，这可能导致牙菌斑和蛀牙。
5. **更换牙套**：按照医生的指示，按照预定时间更换新的牙套，以确保治疗效果。
6. **避免染色**：尽量减少饮用咖啡、茶和汽水等有色或含糖饮料，以防止牙套染色。
7. **处理**：使用清洁的双手处理牙套，以防止将细菌传播到口腔。

