

## 隱適美牙套的使用和保養說明

1. **佩戴：** 每天佩戴牙套 20 至 22 小時，只有在進食、飲水、刷牙和使用牙線時才取下牙套。
2. **清潔：** 每次取下牙套時，用溫水沖洗牙套。用軟牙刷和溫和的牙膏輕輕刷洗，避免使用熱水，以免扭曲牙套形狀。
3. **存放：** 不使用時，將牙套放入保護盒中，以防丟失或損壞。避免暴露在極端高溫或陽光直射下。
4. **口腔衛生：** 在重新插入牙套之前，先刷牙和使用牙線，以防止食物殘留，這可能導致牙菌斑和蛀牙。
5. **更換牙套：** 按照醫生的指示，按照預定時間更換新的牙套，以確保治療效果。
6. **避免染色：** 盡量減少飲用咖啡、茶和汽水等有色或含糖飲料，以防止牙套染色。
7. **處理：** 使用清潔的雙手處理牙套，以防止將細菌傳播到口腔。

