

# 用电动牙刷自W到高C我是如何从不爱刷牙

我是如何从不爱刷牙到每天都要刷的故事

记得以前，我对牙刷这玩意儿真是没什么好感。每天早上晚上，都不得不花时间去刷牙，这让我觉得多么无聊啊！尤其是在忙碌的一天里，想着还要再加上一项额外的任务，那简直就是一种折磨。不过，最近发生了一件小事，让我彻底改变了对电动牙刷的看法。

那是一次偶然间和朋友聚会，他带了一台最新款的智能电动牙刷过来给我看看。我本来是不太感兴趣，但他坚持让我试用一下。那时候，我正处在一个“W”级别——即完全没有任何洁齿意识的小白。简单来说，就是平时只是随手涂抹一些口水清洁剂就当作完成了。但当我真正拿起那个设备，并开始使用它时，一切都不同了。

首先，它的声音让人放松，而且操作起来也很方便，不需要像传统的手动牙刷那样反复摩擦和摇晃。我开始发现，虽然初期有些陌生，但慢慢地，每次使用完后那种清新、干净感觉真的很有诱惑力。这让我逐渐转变成“高C”

级别——即超级热衷于保持良好的口腔卫生的人。现在，每天早晨醒来第一件事，就是打开手机上的应用程序，用我的专属定时提醒进行日常清洁。而且，因为这些设备通常配备有各种不同的模式（如按摩、深层清洁等），所以每一次都是既享受又能有效打扫那些隐蔽角落的体验。在这个过程中，我也学会了解更多关于正确的咀嚼技巧，以及食物残渣如何影响我们的健康，这些知识使我更加珍惜每一次更换嘴里的工具，即使它们看起来有点可怕也不例外。

xcmSKn0gwPS5CdqOAZiBBwWtRrj1jBTNohP2O2whHk744NV7r\_A.jpg"></p><p>总之，从不爱刷牙到现在每天都必须做好准备，这个变化其实并不难，只是需要一点点触发点和自驱力。而对于那些想要跟进并加入我们这一行列的人们而言，不妨尝试一下这场小小的心理转变，也许你会惊讶于自己之前忽略掉的事物竟然如此重要。</p><p><a href = "/pdf/606350-用电动牙刷自W到高C我是如何从不爱刷牙到每天都要刷的故事.pdf" rel="alternate" download="606350-用电动牙刷自W到高C我是如何从不爱刷牙到每天都要刷的故事.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>