

Cara menyikat gigi yang baik

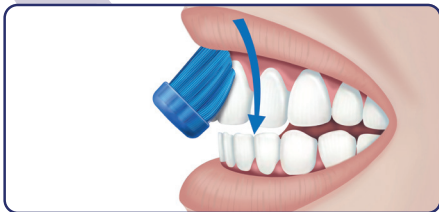
1. MENGAPA TEKNIK MENYIKAT YANG BAIK ITU PENTING?

Untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, penting bagi Anda mengetahui cara menyikat gigi yang efektif. Hal ini dapat membantu Anda terhindar dari masalah gigi dan mulut yang menyakitkan, penambalan gigi, dan penyakit gusi. Kesehatan gigi dan mulut yang buruk juga berkaitan dengan penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

2. APA YANG HARUS ANDA INGAT?

- Sikat gigi selama dua menit, dua kali sehari, pagi dan malam hari
- Gunakan sikat yang dirancang dengan baik (idealnya dengan bulu lembut) dan pasta gigi berfluorida
- Ludahkan sisa pasta gigi di dalam mulut setelah menyikat gigi dan jangan berkumur
- Ganti sikat gigi Anda setiap tiga bulan sekali
- Lakukan pemeriksaan gigi setiap enam bulan sekali
- Gunakan sikat interdental (atau benang gigi) untuk membersihkan sela-sela gigi dan menjaga kesehatan gusi

3. BAGAIMANA ANDA SEHARUSNYA MENYIKAT GIGI?



Tempatkan bulu sikat di sepanjang garis gusi dengan sudut 45°. Bulu sikat harus menyentuh permukaan gigi dan garis gusi.



Sikat perlahan permukaan gigi bagian luar sebanyak 2-3 gigi dalam satu waktu dengan gerakan ke belakang, ke depan, dan melingkar.



Dengan mempertahankan sudut dan gerakan yang sama, sikat perlahan di sepanjang permukaan gigi bagian dalam.



Miringkan sikat secara vertikal di belakang gigi depan bawah. Lakukan beberapa sapuan ke atas dan ke bawah menggunakan sikat.



Miringkan sikat secara vertikal di belakang gigi depan atas dan ulangi gerakan yang sama.



Tempatkan sikat pada permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah dan lakukan gerakan menggosok maju mundur dengan lembut.

ADAKAH CARA LAIN ANDA BISA MERAWAT GIGI ANDA?



Batasi makanan dan minuman manis atau asam dan hindari sering mengonsumsi camilan



Setelah mengonsumsi sesuatu yang bersifat asam, bersihkan mulut Anda dengan air dan **tunggu satu jam sebelum menyikat gigi**



Jangan merokok

Dipersembahkan oleh **Pepsodent**