

# Menghindari gigi berlubang

## 1. APA ITU GIGI BERLUBANG?

Gigi berlubang disebabkan oleh kerusakan pada struktur gigi. Gigi berlubang dapat terasa menyakitkan dan bila ini terjadi, Anda membutuhkan perawatan seperti penambalan atau bahkan pencabutan gigi. Gigi berlubang adalah penyakit masa kanak-kanak paling umum dan banyak orang dewasa juga mengalaminya. Kabar baiknya adalah, Anda dapat mencegah terjadinya lubang pada gigi.

## 2. BAGAIMANA GIGI BERLUBANG TERBENTUK?

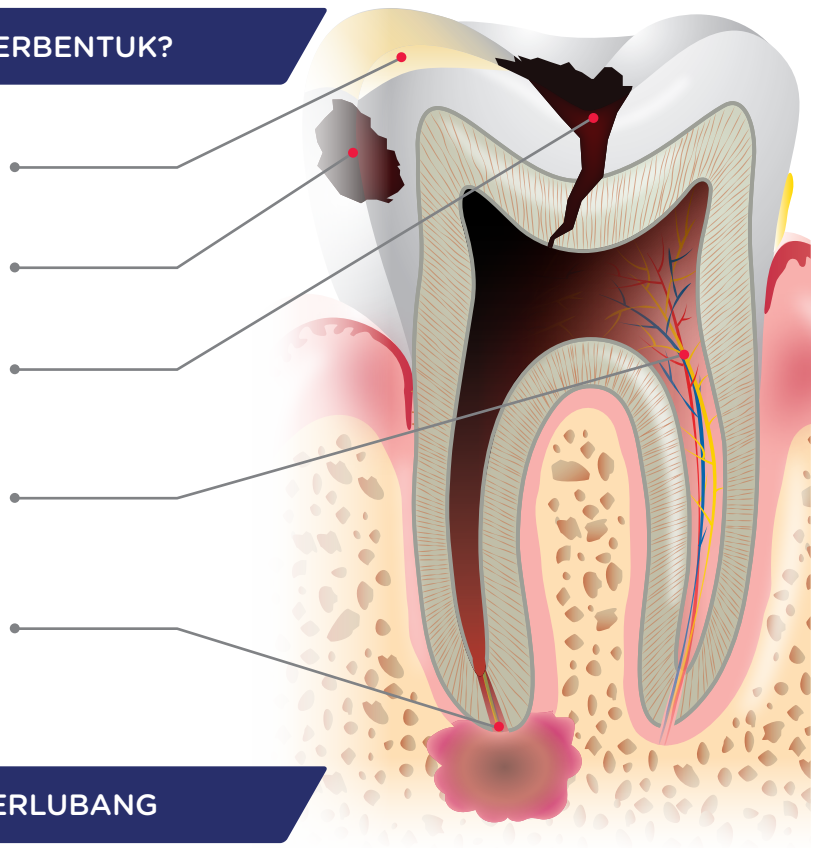
Gigi Anda ditutupi oleh lapisan bakteri baik dan jahat yang disebut plak gigi.

Makanan dan minuman manis yang menempel pada gigi dan menumpuk bersama bakteri akan menghasilkan asam.

Asam tersebut dapat merusak permukaan gigi sehingga menimbulkan lubang pada gigi.

Lubang pada lapisan email dapat menembus hingga bagian gigi yang lebih lunak dan menuju saraf serta pembuluh darah. Begitu saraf terkena bakteri, rasa sakit dapat timbul.

Hal ini dapat menyebabkan infeksi dan abses pada gigi serta jaringan pendukung gigi.



## 3. ANDA DAPAT MENCEGAH GIGI BERLUBANG



**Batasi** makanan bertepung, makanan atau minuman manis, misalnya keripik dan minuman bersoda



**Sikat gigi** selama dua menit, dua kali sehari, pagi dan malam hari menggunakan pasta gigi berfluorida untuk mencegah gigi berlubang



**Gunakan sikat interdental** (atau benang gigi) untuk membersihkan sela-sela gigi sekali sehari



**Hindari** camilan di antara waktu makan



**Kunjungi dokter gigi** Anda secara teratur, setidaknya setiap enam bulan sekali

## 4. BEBAS DARI GIGI BERLUBANG UNTUK MENGHINDARI...



**...sakit gigi**, yang berhubungan dengan hari-hari tidak masuk sekolah



**...penambalan atau kehilangan gigi** yang dapat memengaruhi kepercayaan diri Anda



**...perawatan gigi** dan biaya terkait

Dipersembahkan oleh **Pepsodent**