

## **Membersihkan gigi, bagi saya itu mudah dengan kiat andalan!**

### **Penumpukan plak gigi dapat menyebabkan peradangan gusi, apa yang dapat saya lakukan?**



Plak gigi adalah lapisan tipis bakteri yang menempel pada permukaan gigi. Jika tidak dibersihkan dengan sempurna, maka dapat menyebabkan peradangan gusi dan bahkan pendarahan gusi.

*Inilah kiat andalan yang dapat membantu kalian!*

### **3 Kiat Andalan untuk merawat gigi Anda**

#### **1. Pasta Gigi Berfluorida**

Cukup pasta gigi seukuran kacang polong sudah efektif untuk mencegah pembusukan gigi.



#### **2. Sikat Gigi**

Kepalanya berukuran kecil dengan diameter setara uang logam 50 sen Hong Kong. Sikat gigi dapat bergerak dengan bebas dalam mulut kalian untuk membersihkan plak gigi dengan sempurna.

#### **Teknik Menyikat Gigi**



1. Pertama, sikat permukaan luar gigi bawah.



2. Lalu sikat permukaan dalam gigi bawah.



3. Saat kita menyikat permukaan gigi depan bagian dalam, kita harus memegang sikat gigi tegak lurus dengan gerakan menyikat yang lembut dari batas gusi ke arah mahkota gigi.



4. Selanjutnya sikat permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah dengan sikat gigi yang bergerak maju mundur.
5. Terakhir, sikat permukaan luar, permukaan dalam, dan permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah pada bagian atas dengan cara yang sama dengan gigi bagian bawah

Pengingat: Tempatkan sikat gigi dengan sikatnya membentuk sudut tertentu yang mengarah ke batas gusi. Sikat perlahan 2 - 3 gigi sekaligus sebanyak 10 kali.

### 3. Benang Gigi

Benang gigi sepanjang 20-25 cm dapat melewati setiap permukaan gigi yang berdekatan untuk menghilangkan plak gigi.

#### Teknik Menggunakan Benang Gigi

1. Ambil seutas benang gigi sepanjang 20-25 cm lalu satukan kedua ujungnya hingga membentuk simpul.



2. Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk mengendalikan benang gigi sepanjang 2 cm. Lewatkan dengan lembut di antara dua gigi mengarah ke gusi dengan gerakan menggergaji.



3. Kitari permukaan salah satu gigi yang berdekatan dengan erat hingga membentuk huruf "C". Tarik ke bawah perlahan ke bagian terdalam sulkus gusi, lalu gerakkan ke atas dan ke bawah lagi ke arah gigi. Lalu kitari dengan erat permukaan dari gigi lain yang berdekatan dan ulangi gerakan menggeser tersebut. Gunakan sebagian benang gigi dan ulangi prosedur di atas hingga permukaan gigi yang berdekatan dari semua gigi dibersihkan.



***Menyikat gigi di pagi hari dan malam hari sebelum tidur adalah kebiasaan yang baik. Sama halnya seperti mandi dan mencuci muka setiap hari.***

### **Kiat pintar andalan untuk membersihkan gigi selama tahap pertumbuhan gigi campuran**

*Gusi saya meradang selama tahap pertumbuhan gigi campuran, apa yang harus saya lakukan?*



Plak gigi dapat menumpuk dengan mudah pada gigi-geligi yang berjejal. Kalian harus menempatkan sikat gigi di antara gigi susu dan gigi permanen untuk membersihkan plak gigi dengan sempurna.

ada usia sekitar 6 tahun, gigi geraham permanen pertama akan muncul di belakang gigi geraham susu. Gigi ini disebut "Gigi geraham enam tahun". Karenanya saat kalian menyikat gigi, ingatlah untuk menyikat hingga jauh ke belakang guna membersihkan "Gigi geraham enam tahun" dengan sempurna!





Gigi susu kalian akan mulai goyah antara usia 6-12 tahun. Untuk menghindari ketidaknyamanan dikarenakan gigi yang goyah, sebagian anak dapat mengunyah menggunakan sisi gigi lainnya dan menghindari menyikat gigi yang goyah. Namun, kita tidak boleh membiarkan plak gigi menumpuk pada gigi yang goyah sehingga menyebabkan peradangan gusi. Karenanya, selama tahap pertumbuhan gigi campuran, kita harus menjaga kebersihan batas gusi dan permukaan gusi dengan sempurna untuk mencegah peradangan gusi.

Agar memiliki senyum yang sehat dan manis, ingatlah untuk membersihkan plak gigi di sepanjang batas gusi dan pada permukaan gigi (permukaan luar, dalam, dan permukaan mengunyah) di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari, setiap hari.

Jangan lupa untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan. Kita dapat meminta bantuan orang tua untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan dengan benang gigi.

*Selain itu, kita juga harus menjalani pemeriksaan gigi tahunan.*

***Saya bukan bayi lagi. Saya berani kok menyikat gigi yang goyah. Menyikat gigi yang goyah dengan lembut dapat menjaga kesehatan dan kebersihan mulut saya.***