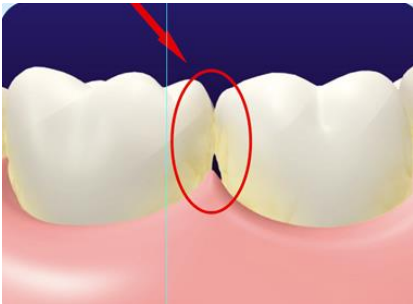
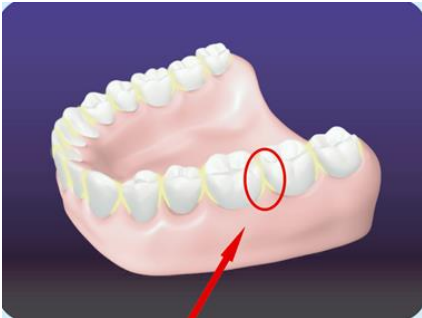


T Prinsip Dasar Penggunaan Benang Gigi

Mengapa penggunaan benang gigi perlu dilakukan?

Menumpuknya plak gigi akan menyebabkan penyakit gusi dan kerusakan gigi. Namun, menyikat gigi hanya bisa menghilangkan plak gigi pada permukaan luar, permukaan dalam dan permukaan mengunyah. Karenanya, penggunaan benang gigi diperlukan untuk menghilangkan plak gigi yang menumpuk di permukaan gigi yang berdekatan.

Plak gigi menumpuk di permukaan gigi yang berdekatan

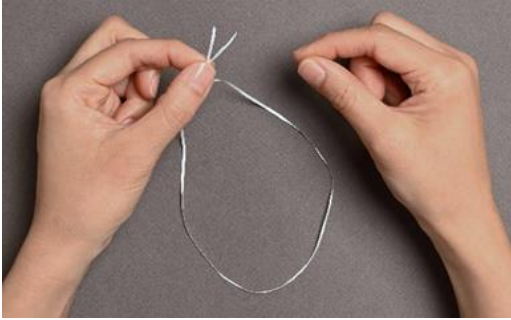


Persiapan untuk penggunaan benang gigi: Metode 1 – Ikat ujung benang gigi membentuk suatu lingkaran

1. Ambil seutas benang gigi sepanjang sekitar 20-25 cm.



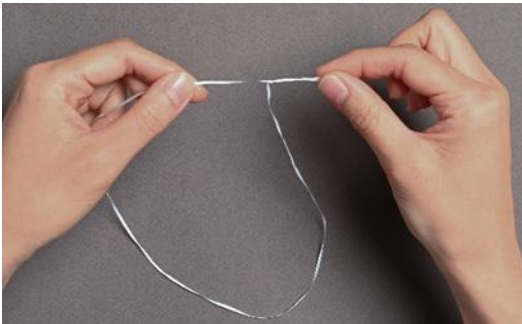
2. Kedua ujung benang gigi dibuat simpul.



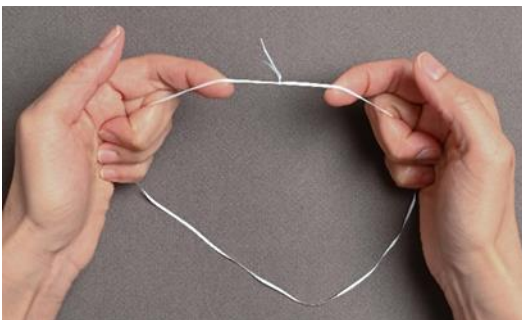
3. Ikat tiga simpul yang tumpang tindih di tempat yang sama.



4. Tarik benang gigi dengan kencang untuk mengencangkan ketiga simpul, dengan demikian, simpul benang gigi tidak akan kendur saat sedang digunakan.



5. Gunakan jari kedua tangan untuk menarik simpul benang gigi dengan kencang.

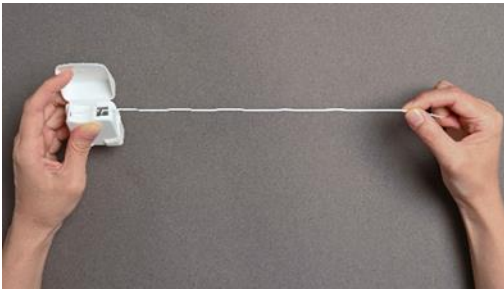


6. Peganglah 2 cm bagian dari benang gigi tersebut dengan ibu jari dan jari telunjuk.

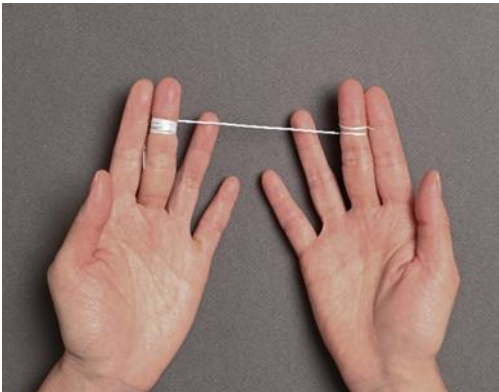


Persiapan untuk penggunaan benang gigi: Metode 2 – Lilitkan pada Jari

1. Ambil seutas benang gigi sepanjang sekitar 30-45 cm.



2. Lilitkan kedua ujung benang gigi pada jari tengah kedua tangan, sisakan benang gigi sepanjang sekitar 6 cm di antaranya.

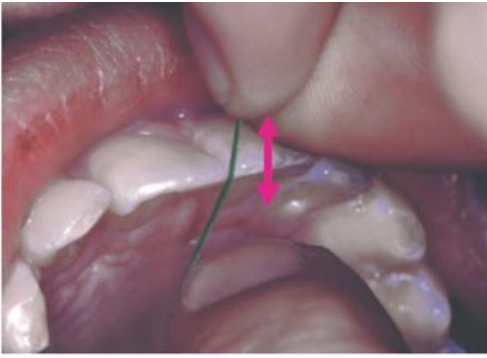


3. Gunakan ibu jari dan jari telunjuk dari kedua tangan untuk menahan bagian benang gigi sepanjang 2 cm.



Teknik Penggunaan Benang Gigi

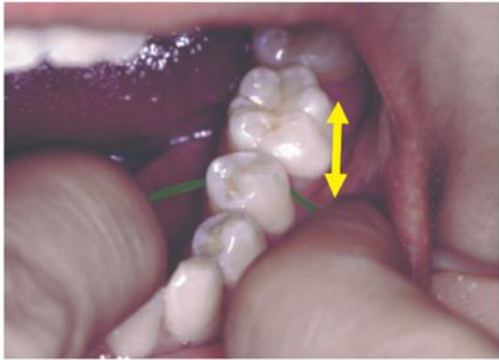
1. Peganglah 2 cm bagian dari benang gigi tersebut dengan ibu jari dan jari telunjuk. Gunakan gerakan menggergaji untuk menggeser benang gigi ke dalam ruang di antara gigi.



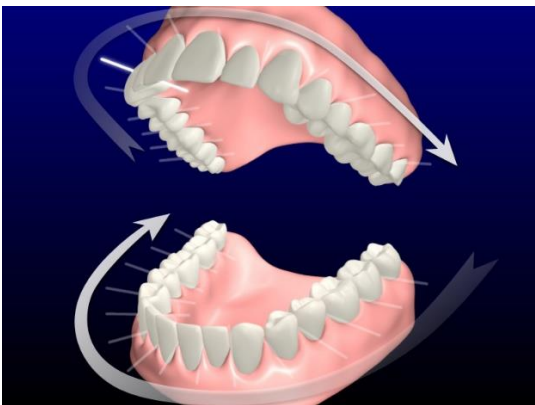
2. Kitari satu gigi dengan benang gigi membentuk huruf "C" dan tarik perlahan ke bagian terdalam sulkus gingiva, dan kemudian geser benang gigi ke atas dan ke bawah terhadap gigi.



3. Kemudian kitari gigi yang bersebelahan dan ulangi gerakan ke atas dan ke bawah. Bersihkan semua permukaan gigi yang berdekatan lainnya dengan cara yang sama.



Urutan Penggunaan Benang Gigi



Penggunaan benang gigi harus dilakukan secara sistematis. Pertama, gunakan benang gigi pada setiap permukaan gigi yang berdekatan dari rahang atas, mulai dari gigi posterior, satu per satu. Kemudian, bersihkan permukaan gigi yang berdekatan dari gigi rahang bawah dengan cara yang sama. Ini memastikan bahwa plak gigi pada semua permukaan gigi yang berdekatan dihilangkan.

Mulai sekarang, saya menggunakan benang gigi untuk membersihkan semua permukaan gigi yang berdekatan setiap hari.