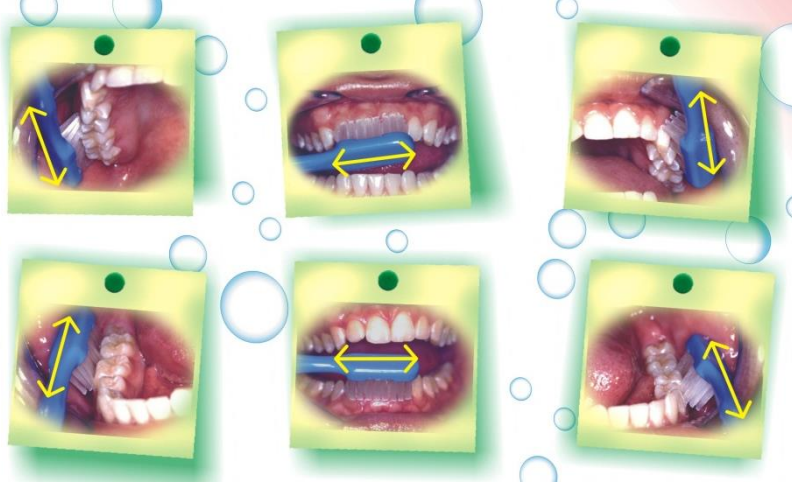
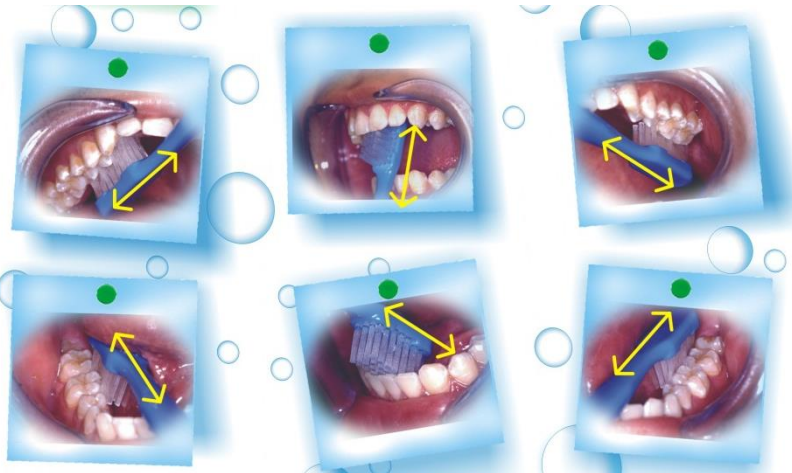


## Panduan Lengkap Menyikat Gigi

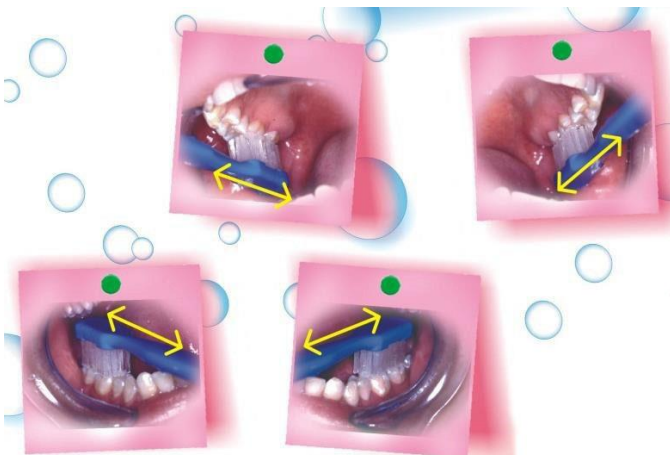
1. Pertama, sikat permukaan luar gigi



2. Kemudian sikat permukaan bagian dalam gigi

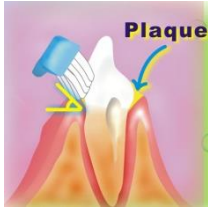


3. Terakhir, sikat permukaan mengunyah gigi



## Peringatan

1. Ujung bulu sikat harus miring ke arah tepi gingiva (gusi) karena plak gigi cenderung menumpuk di sulkus gingiva



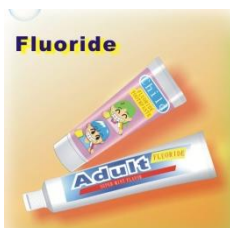
2. Gerakkan sikat gigi secara perlahan dengan gerakan menyikat kecil, kerjakan dua hingga tiga gigi sekaligus



3. Gunakan kekuatan lembut seperti menggenggam pena saat menyikat gigi



4. Gunakan pasta gigi berfluoride untuk menyikat gigi di pagi hari dan malam sebelum tidur



5. Memilih sikat gigi :

- Ukuran kepala sikat harus dipilih sesuai ukuran rongga mulut. Silakan lihat diagram berikut:

0-2 tahun



Ukuran kepala sikat harus kira-kira seukuran diameter koin 10 sen Hong Kong (~15mm)

2-6 tahun



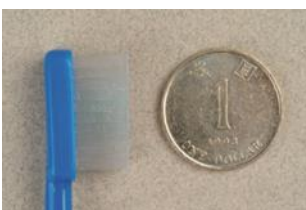
Ukuran kepala sikat harus kira-kira seukuran diameter koin 20 sen Hong Kong (~19mm)

6-12 tahun



Ukuran kepala sikat harus kira-kira seukuran diameter koin 50 sen Hong Kong (~22mm)

12 tahun dan ke atas



Ukuran kepala sikat harus kira-kira seukuran diameter koin satu dolar Hong Kong (~25mm)

- Bulu sikat harus lembut agar tidak melukai gusi.
- Ganti sikat gigi jika bulunya rusak
- Anda dapat memilih pola bulu dan desain pegangan sesuai dengan preferensi dan kebiasaan pribadi
- Jika Anda ingin menggunakan sikat gigi listrik, silakan berkonsultasi dengan dokter gigi Anda terlebih dahulu