

CARA MENYIKAT GIGI

1. DESKRIPSI SINGKAT

Modul ini membahas tentang cara menyikat gigi

1. TUJUAN PEMBELAJARAN

2. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mengikuti materi ini peserta mampu melakukan cara menyikat gigi.

1. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:

1. Memahami cara menyikat gigi.
2. Mengetahui cara menyikat gigi
3. Manfaat menyikat gigi

POKOK BAHASAN

Dalam modul ini akan dibahas pokok bahasan sebagai berikut:

1. Pengertian menyikat gigi
2. Prinsip-prinsip menyikat gigi
3. Memilih sikat gigi
4. Teknik menyikat gigi
5. Waktu menyikat gigi
6. Manfaat menyikat gigi

URAIAN MATERI

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah cara umum yang digunakan untuk menghilangkan sisa makanan dari permukaan gigi untuk mencegah penumpukan sisa makanan.

2. Manfaat dan tujuan menyikat gigi

- a. Terhindar dari plak gigi
Plak adalah endapan lunak dan tipis yang terdapat diatas permukaan gigi yang mengandung banyak bakteri
- b. Terbebas dari gigi berlubang
Bakteri dalam plak bercampur dengan makanan kemudian menjadi asam sehingga mampu melarutkan email gigi yang akhirnya menjadikan gigi berlubang
- c. Nafas menjadi segar

3. Peralatan yang digunakan saat menyikat gigi

- a. Sikat gigi
- b. Pasta gigi
- c. Gelas kumur dan air

4. Prinsip – prinsip menyikat gigi

Saat menyikat gigi harus melakukan sesuai dengan prinsip 3T, yaitu :

- a. Teliti
Teliti saat menyikat gigi, semua bagian harus tersikat. Baik bagian luar maupun bagian dalam yang tidak terlihat.
- b. Tekun
Tekun saat menyikat gigi, semua bagian disikat dengan hati – hati dan tidak boleh tergesa – gesa. Dengan gerakan memutar, sebagian sikat mengenai gigi dan sebagian lagi mengenai gusi.

c. Teratur

Dalam menyikat gigi harus teratur agar gigi tidak terkena kuman yang mengakibatkan gigi berlubang. Teratur saat menyikat gigi yaitu minimal sehari 2 kali. Setelah makan dan sebelum tidur malam.

5. Memilih sikat gigi

Ada beberapa bentuk, ukuran dan model sikat gigi yang dijual di pasaran. Berikut ini ada beberapa hal yang harus di perhatikan dalam memilih sikat gigi yang tepat.

a. Kelembutan bulu sikat

Pilihlah bulu sikat yang soft. Karena semakin keras bulu sikat gigi maka semakin besar pula kemungkinan sikat tersebut menyakiti gusi. Selain itu, sbulu sikat gigi yang keras juga bisamenyebabkan resesi gusi.

b. Ukuran kepala sikat gigi

Kepala sikat gigi yang berukuran kecil lebih bagus, karena bisa menjangkau seluruh bagian gigi dengan baik termasuk yang paling sulit dijangkau yaitu gigi paling belakang.

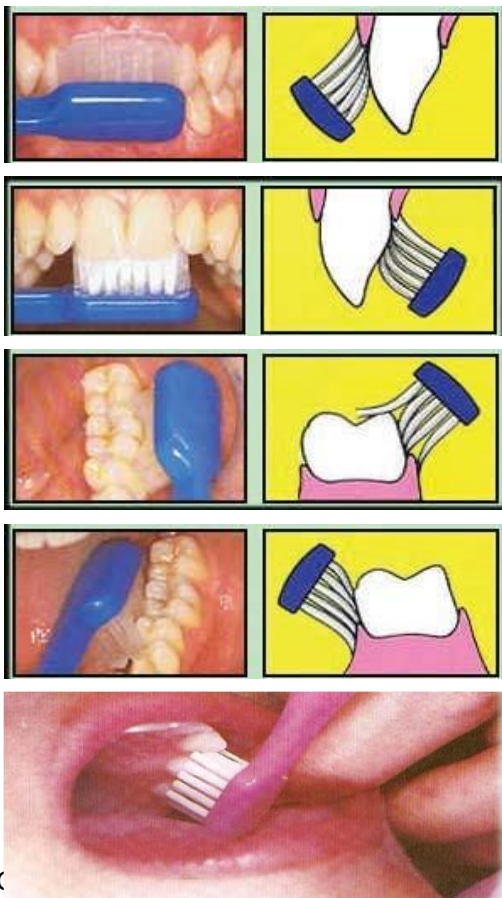
c. Model sikat gigi

Banyak beberapa model sikat gigi yang ada di pasaran. Ada yang permukaan bulu sikatnya rata, zig-zag, silang silang, ada juga yang tangkai sikatnya fleksibel atau bersudut. Pilihlah sesuai pas dengan mulut masing masing serta terasa nyaman. Selain itu, sikat gigi tersebut harus dapat menjangkau semua permukaan gigi terutama gigi paling belakang.

d. Gangang sikat

Pilihlah gagang sikat yang tidak licin agar dapat tetap bisa dipegang dengan baik walaupun dalam keadaan basah.

6. Teknik menyikat gigi, yaitu :



a. Gerakan vertikal.

Arah gerakan menyikat gigi ke atas ke bawah dalam keadaan rahang atas dan bawah tertutup. Gerakan ini untuk permukaan gigi yang menghadap ke pipi(bukal/labial), sedangkan untuk permukaan gigi yang menghadap lidah/langit-langit (lingual/palatal), gerakan menyikat gigi ke atas ke bawah dalam keadaan mulut terbuka. Cara ini terdapat kekurangan, yaitu bila menyikat gigi tidak benar dapat menimbulkan resesi gingival/penurunan gusi sehingga akar gigi terlihat.

b. Gerakan horizontal.

Arah gerakan menyikat gigi ke depan ke belakang dari permukaan bukal dan lingual. Gerakan menggosok pada bidang kunyah dikenal sebagai scrub brush. Caranya mudah dilakukan dan sesuai dengan bentuk anatomi permukaan kunyah. Kombinasi gerakan vertikal-horizontal, bila dilakukan harus sangat hati-hati karena dapat menyebabkan resesi gusi/abrasi lapisan gigi.

c. Gerakan roll teknik/modifikasi Stillman.

Cara ini, gerakannya sederhana, paling dianjurkan, efisien dan menjangkau semua bagian mulut. Bulu sikat ditempatkan pada permukaan gusi, jauh dari permukaan oklusal/bidang kunyah, ujung bulu sikat mengarah ke apex/ujung akar, gerakan perlahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang kepala sikat bergerak dalam lengkungan.

Pada waktu bulu-bulu sikat melalui mahkota gigi, kedudukannya hampir tegak terhadap permukaan email. Ulangi gerakan ini sampai lebih kurang 8 kali sehingga tidak ada yang terlewat. Cara ini dapat menghasilkan pemijatan gusi dan membersihkan sisa makanan di daerah interproksimal / antara gigi. Dari sekian cara menyikat gigi, memilih sikat gigi dan menggunakan pasta gigi, yang tersebar banyak di pasaran.

7. Waktu menyikat gigi

a. Sebelum tidur malam

dikarenakan pada waktu tidur air ludah berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak akan menjadi lebih pekat dan kemampuannya untuk merusak gigi tentunya menjadi lebih besar. Oleh karena itu untuk mengurangi kepekatan dari asam plak harus dilakukan dengan cara menyikat gigi sebelum tidur.

b. Sesudah sarapan pagi sebelum beraktivitas.

Sehingga kondisi mulut kamu tetap bersih sampai makan siang. Namun, apabila sarapan agak telat atau bahkan tidak sarapan sama sekali, sebaiknya tetap menyikat gigi setelah bangun tidur. Karena walaupun sebelum tidur sudah menyikat gigi dengan bersih, plak akan mulai terbentuk lagi selama kamu tidur malam.

8. Cara memelihara alat sikat gigi

a. Selalu bersihkan sikat gigi Setelah dipakai.

b. Keringkan Setelah Dipakai

c. Tutup Kepala Sikat Gigi

d. Satu Sikat Gigi untuk Satu Orang

e. Ganti Sikat Gigi Secara Berkala