

Sikat Gigi yang Benar: Menjaga Kesehatan Gigi Anda

Menyikat gigi secara benar adalah kunci untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yang optimal. Pemahaman tentang anatomi gigi dan teknik menyikat yang tepat akan membantu Anda menghindari masalah gigi di kemudian hari.

TT oleh tri tri



Made with GAMMA



MY

Anatomi Gigi dan Fungsinya

1

Mahkota

Bagian gigi yang terlihat di atas gusi, terdiri dari email, dentin, dan pulpa.

2

Akar

Bagian gigi yang tertanam di dalam tulang rahang, berfungsi untuk melekatkan gigi.

3

Gusi

Jaringan lunak yang menutupi dan melindungi akar gigi.

Teknik Menyikat Gigi dengan Benar

Sikat dengan lembut

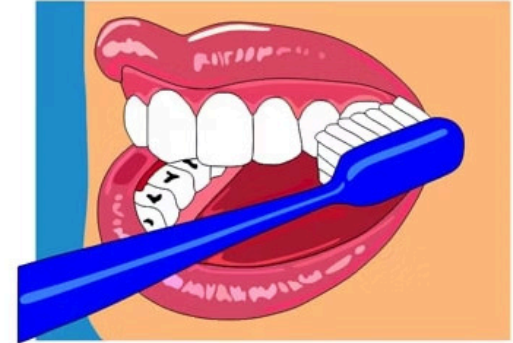
Gunakan gerakan memutar dan mengusap lembut, jangan menggosok terlalu keras.

Bersihkan semua permukaan

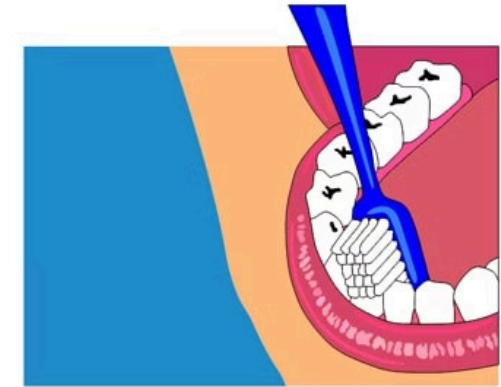
Pastikan menyikat semua permukaan gigi, termasuk bagian dalam, luar, dan pengunyahan.

Waktu yang cukup

Menyikat selama 2 menit, 2 kali sehari, adalah durasi ideal untuk membersihkan gigi secara menyeluruh.



2 Move the brush in a small, jiggling, circular motion.



5 Clean the inside surfaces of the front lower teeth by tilting the brush and using small up and down strokes.

Made with GAMMA



Menyikat Gigi Bagian Depan

1

Letakkan sikat

Tempatkan sikat dengan sudut 45 derajat terhadap garis gusi.

2

Usap lembut

Gerakkan sikat perlahan dengan gerakan naik-turun.

3

Bersihkan menyeluruh

Pastikan membersihkan seluruh permukaan gigi depan.

Menyikat Gigi Bagian Samping

Atas

Gunakan gerakan memutar untuk membersihkan permukaan gigi atas.

Bawah

Gunakan gerakan menyapu untuk membersihkan permukaan gigi bawah.

Gusi

Bersihkan juga bagian gusi untuk mencegah pembentukan plak.

Menyikat Gigi Bagian Belakang

1

Bagian Atas

Gunakan gerakan memutar untuk membersihkan permukaan gigi bagian dalam atas.

2

Bagian Bawah

Gunakan gerakan menyapu untuk membersihkan permukaan gigi bagian dalam bawah.

3

Lidah

Jangan lupa menyikat juga permukaan lidah untuk menghilangkan bakteri.

Durasi dan Frekuensi Menyikat Gigi yang Ideal



2 Menit

Waktu yang direkomendasikan untuk menyikat gigi adalah 2 menit.



2 Kali Sehari

Menyikat gigi sebaiknya dilakukan 2 kali per hari, pagi dan malam.



Secara Teratur

Konsistensi dalam menyikat gigi adalah kunci untuk kesehatan gigi jangka panjang.

Kesimpulan dan Tips Tambahan

1 Kesimpulan

Menyikat gigi dengan teknik yang benar, durasi dan frekuensi yang tepat adalah kunci untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut Anda.

2 Tips Tambahan

Gunakan benang gigi dan lakukan pemeriksaan rutin ke dokter gigi untuk mencegah masalah gigi lebih lanjut.

