



LEAFLET

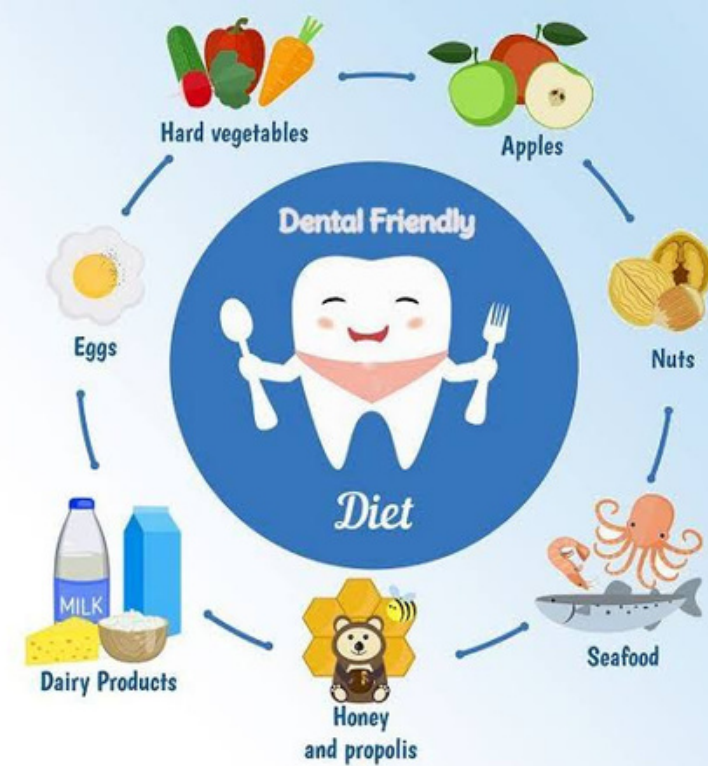
KESEHATAN GIGI ANAK PRASEKOLAH

KEBIASAAN BURUK YG MERUSAK GIGI

- Makanan dan minuman manis
- Kebiasaan menyusu dengan dot
- Jarang sikat gigi
- Tidak menyikat gigi sampai bersih
- Kurang minum air putih
- Kurang fluoride

CARA MEMELIHARA KESEHARAN GIGI

1. Rajin menyikat gigi
2. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran
3. Minum Air Putih yang Cukup
4. Kurangi makanan manis dan melekat
5. Rutin periksa gigi ke dokter gigi

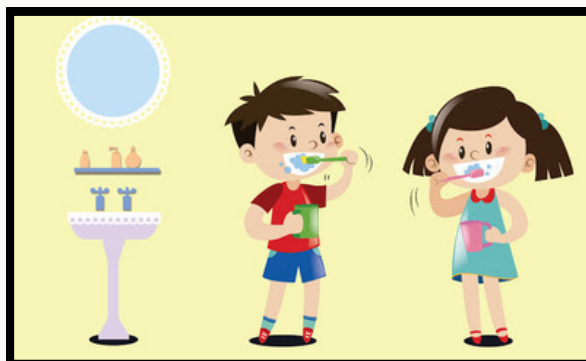


MAKANAN YG BAIK UNTUK GIGI

- Sayuran hijau & berserat
- Buah-buahan
- Kacang
- Seafood
- Madu
- Susu
- Telor



SIKAT & PASTA GIGI ANAK



1 Mengunyah es batu
Dilansir dari On Health, mengunyah es batu bisa merusak enamel gigi dan bisa mengakibatkan gigi berlobang.

2 Menggertakkan gigi
Ketika Anda menggertakkan gigi, tekanan antar gigi atas dan bawah bisa merusak enamel dan membuat retakan gigi.

3 Terlalu sering menghisap permen pelega tenggorokan
Permen pelega tenggorokan mengandung terlalu banyak zat gula. Zat gula dengan mudah menempel pada permukaan gigi dan mengandung bakteri untuk memodifikasi.

4 Sering minum soda
Zat gula dan kandungan asam pada soda bisa membusuk enamel gigi, mudah rusak dan mengandung pemusutan, dan juga membuat gigi lebih sensitif.

5 Menyobek paket menggunakan gigi
Tekanan kuat ketika Anda membuka plastik akan membuat gigi mudah retak atau lepas.

6 Membuat jus buah dengan tambahan gula
Jus buah mengandung banyak nutrisi. Namun, jika Anda menambahkan terlalu banyak zat pemanis, maka jus buah bisa mengandung kesehatan gigi.

7 Hobi mengunyah keripik kentang
Sari pati atau amilum, karbohidrat tak larut dalam air yang ada di dalam kentang akan mudah menempel pada gigi. Amilum ini akan digunakan bakteri untuk berkembang biak sehingga merusak lapisan gigi.

8 Menggigit pensil
Efek dari kebiasaan ini sama persis dengan kebiasaan menggertakkan gigi. Membuat gigi retak hingga menimbulkan gangguan persendian.

9 Merokok
Tembakau akan mengeringkan gigi dan memusnahkan plak di lapisan gigi. Efek jangka panjangnya, warna gigi bisa berubah. Tak lagi putih, melainkan kekuning-kuningan.

9 KEBIASAAN BURUK YANG BISA MERUSAK GIGI
Kebanyakan orang tak menyadari bahwa kebiasaan buruk yang mereka lakukan bisa berimbas pada kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan buruk ini bisa mengubah warna gigi, juga menimbulkan pemusutan di lekuk-lukuk gigi. Apa saja kebiasaan buruk tersebut?

- Karies, adalah gigi yang rusak permanen dan berkembang menjadi lubang kecil dikarenakan tidak menggosok gigi
- Persistensi gigi adalah keadaan gigi susu/kecil yang tidak tanggal walaupun gigi permanent/dewasa sebagai gantinya sudah mulai tumbuh, terkadang juga gigi susu tidak goyang.
- Gingivitis adalah Suatu bentuk penyakit gusi yang menyebabkan gusi meradang akibat tidak menggosok gigi