

## Tips Merawat Gigi

1. Sikat gigi rutin 2 kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur)



2. Kurangi konsumsi makanan dan minuman manis



3. Konsumsi buah dan sayur



4. Konsumsi air putih yang cukup



5. Kontrol rutin 6 bulan sekali



6. Apabila ada merasakan tanda gigi bermasalah segera kunjungi dokter gigi