gigi geraham atas atau pada gigi belakang di salah satu sisi mulut Anda. Sikatlah dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian.

2. Sikat setiap bagian gigi, mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.
3. Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan Anda, Anda harus memegang sikat gigi secara vertikal atau menggunakan ujung kepala sikat gigi Anda dan sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali.
4. Ubah pola menyikat gigi Anda yang biasa jika diperlukan. Kadang, menyikat gigi dengan cara yang itu-itu saja membuat bagian lain yang tidak biasa dilewati bisa terabaikan.
5. Jika Anda memulainya dari bagian geraham atas, maka Anda akan menyelesaikan sikatan Anda pada gigi geraham bawah. Anda akan menghabiskan waktu sekitar 2-3 menit untuk menyikat seluruh bagian gigi Anda.
6. Terakhir, bilas mulut dan sikat gigi Anda dengan air sampai bersih.

Bagaimana Mengetahui Gigi Sudah Bersih Setelah Disikat?

Caranya mudah sekali. Raba gigi dengan lidah Anda, apakah sudah halus atau belum. Permukaan gigi yang halus artinya gigi Anda sudah bersih. Namun, jika permukaan gigi masih terasa kasar, itu berarti masih ada sisa plak yang menempel pada gigi Anda

Tips tambahan:

Jangan menyikat gigi Anda terlalu keras atau terlalu memberi tekanan pada gigi Anda, ini akan menyakitkan gigi dan gusi Anda. Terlalu keras menyikat gigi sebenarnya tidak membantu membersihkan gigi Anda lebih baik juga. Justru, hal ini dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) akan terkikis dan ini adalah asal mula dari gigi sensitif.

Selain itu, menyikat gigi dengan gerakan lurus (bukan melingkar) bukanlah cara yang efektif dalam membersihkan gigi Anda. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 9006813
Fax : 0361 - 4427218
Email : rsudbadung@gmail.com
Website : rsudmangusada.badungkab.go.id

12/B.HMS-X.2017

RSUD BADUNG MANGUSADA

MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR

Kesehatan** adalah investasi untuk **Senyum** bahagia dan **Hidup sejahtera** hingga usia lanjut bersama **keluarga tercinta...

Sudahkah Anda menyikat gigi dengan benar? Menyikat gigi secara teratur dan benar penting Anda lakukan untuk menjaga kesehatan gigi. Kerusakan gigi, seperti gigi berlubang, masalah pada gusi, dan bau mulut, dapat menghampiri Anda jika Anda tidak rajin menyikat gigi atau jika Anda tidak menyikat gigi dengan benar. Dengan menyikat gigi, Anda membersihkan gigi dari plak dan sisa makanan yang menempel pada gigi Anda.

Penampilan yang baik merupakan salah satu hal yang sangat penting di perhatikan. Ada banyak hal yang harus di jaga jika ingin penampilan anda tetap menarik. Salah satunya dengan merawat kesehatan gigi dan mulut. Saat anda berinteraksi dengan orang lain, maka kebersihan dan putihnya gigi anda akan menjadi hal yang utama. Karena itu menggosok gigi anda haruslah dengan cara yang baik dan benar. Sebab jika asal-asalan saja maka hasilnya tidak akan maksimal dan memberikan hasil yang kurang baik bagi gigi anda. Hampir semua orang berpikir bahwa mereka tahu bagaimana cara untuk menyikat gigi mereka, namun pada kenyataannya, banyak orang yang tidak menyikat gigi dengan benar. Orang-orang lebih memilih produk pemutih gigi, sikat gigi dan benang tanpa benar-benar mengetahui bagaimana cara menggunakannya dengan benar.

Salah satu tujuan utama menggosok gigi adalah menghindarkan dan membersihkan mulut dari sisa-sisa makanan yang menempel di diding gigi, sisa makanan ini jika dibiarkan akan membentuk plak kuning. Plak ini jika anda dibiarkan akan mengakibatkan karang gigi dan bau tak sedap pada mulut serta yang paling menakutkan gusi dan gigi akan rusak jika tidak membersihkannya

Cara-cara Yang Perlu Diperhatikan Ketika Menggosok Gigi:

- Cara menyikat harus dapat membersihkan semua deposit pada permukaan gigi dan gusi secara baik, terutama saku gusi dan ruang interdental.
- Gosok gusi dan gigi depan selama beberapa detik dalam gerakan melingkar
- Cara menyikat gigi harus tepat dan efisien.
- Frekuensi menyikat gigi maksimal 3x sehari setelah makan pagi, makan siang dan sebelum tidur malam, atau minimal 2x sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur malam.
- Sikat dengan cepat sepanjang permukaan karet atau wajah atas gigi Anda
- Dan di akhiri berkumur mulut
- Waktu yang tepat untuk menyikat gigi seharusnya tidak lebih dari 2 menit
- Ketika mulai menyikat gigi, tidak harus menggunakan tekanan pada gigi dan gusi. Anda juga harus memastikan bahwa Anda membersihkan permukaan makanan juga.
- Gunakan pasta gigi yang tepat.

Anda bisa memilih pasta gigi yang bisa mencegah sakit gigi, menghilangkan sensitivitas, dan radang gusi.

Yang Perlu Di Perhatikan Dalam Memilih Sikat Gigi:

- Pastikan sikat gigi mudah dan nyaman saat digunakan.
- Jika Anda ingin mencoba jenis baru sikat gigi, minta saran dokter gigi.
- Pilihlah sikat gigi yang memiliki bulu lembut.
- Pilihlah alat pembersih gigi yang memenuhi standar yang diperlukan.

Anda juga bisa menggunakan floss secara teratur dan periksa ke dokter gigi secara teratur karena ini merupakan bagian yang sangat penting dari rutinitas kebersihan pribadi mulut Anda.

Perlu Anda ketahui bahwa sebaiknya sikat lidah Anda terlebih dahulu sebelum Anda mulai menyikat gigi. Membersihkan lidah penting dilakukan untuk menghilangkan bakteri anaerob yang menyebabkan bau mulut. Biasanya sikat lidah ada di bawah bulu sikat pada sikat gigi Anda. Sama seperti menyikat gigi, menyikat lidah juga menggunakan pasta gigi. Sikat lidah Anda sejauh yang bisa Anda jangkau karena semakin dalam lidah Anda, di situlah tempat banyaknya bakteri bersarang. Sikat lidah Anda dengan lembut dan jangan sampai melukai lidah Anda.

Setelah Anda menyikat lidah, Anda bisa langsung menyikat gigi Anda dengan cara:

1. Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat. Anda bisa mulai menyikat gigi pada

© 2017 Humas RSUD Badung Mangusada