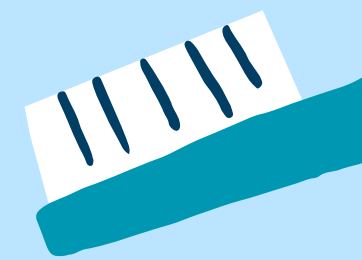


# CEGAH GIGI BERLUBANG

Dengan Kebiasaan Sehari-hari



# Kebiasaan sehari-hari yang baik



**Sikat gigi 2 kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur**



**Gunakan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi**



**Tidak menunda perawatan gigi**





# Peran Fluoride



Menguatkan lapisan keras gigi



Mencegah kerusakan gigi



Memperbaiki kerusakan awal



Menghambat pertumbuhan bakteri

Sumber: <https://fkg.ugm.ac.id/peran-kandungan-fluoride-dalam-pasta-gigi-untuk-pencegahan-karies/>



# Mengatur Pola Makan



Batasi Makanan Kariogenik

Hindari Ngemil Terus-menerus

Perbanyak Makanan sehat seperti buah, sayur, susu, dan sebagainya

Perbanyak Minum Air putih

# Pemeriksaan Rutin ke Dokter Gigi

Minimal 6 bulan sekali

Deteksi dini masalah gigi

Mencegah Kerusakan lebih parah

Ada atau Tidak ada keluhan

