



KEBIASAAN SEDERHANA UNTUK GIGI SEHAT:

CARA SIKAT GIGI YANG BENAR

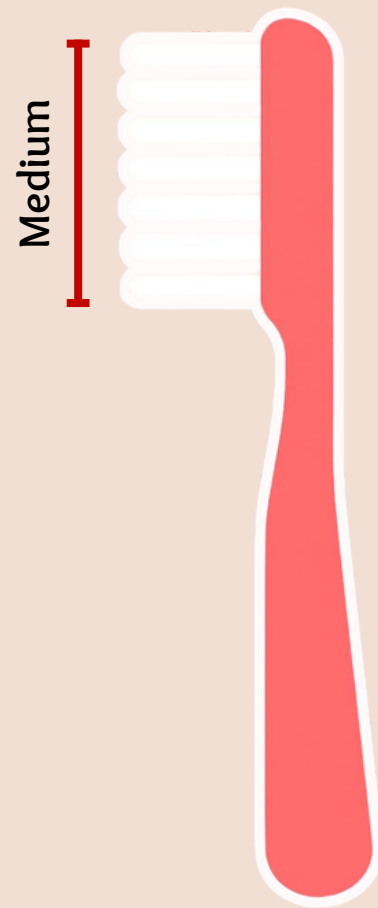


MENYIKAT GIGI

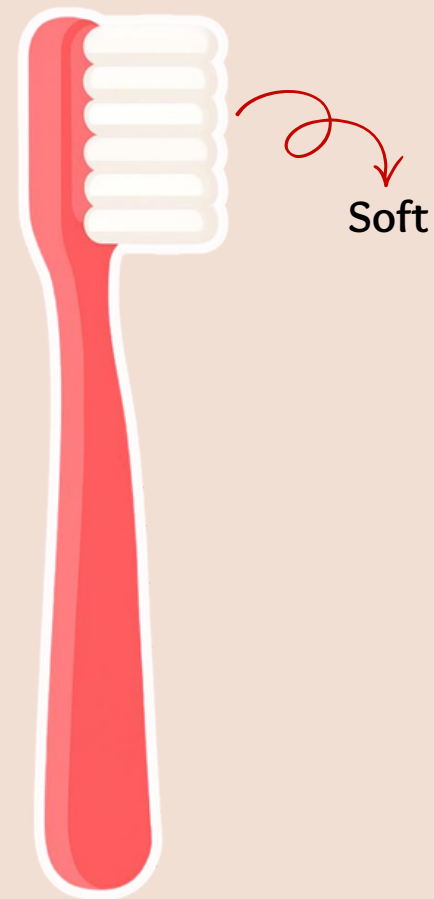
Menyikat gigi berfungsi menghilangkan sisa makanan yang menempel di gigi dan Melapisi permukaan gigi dengan flour



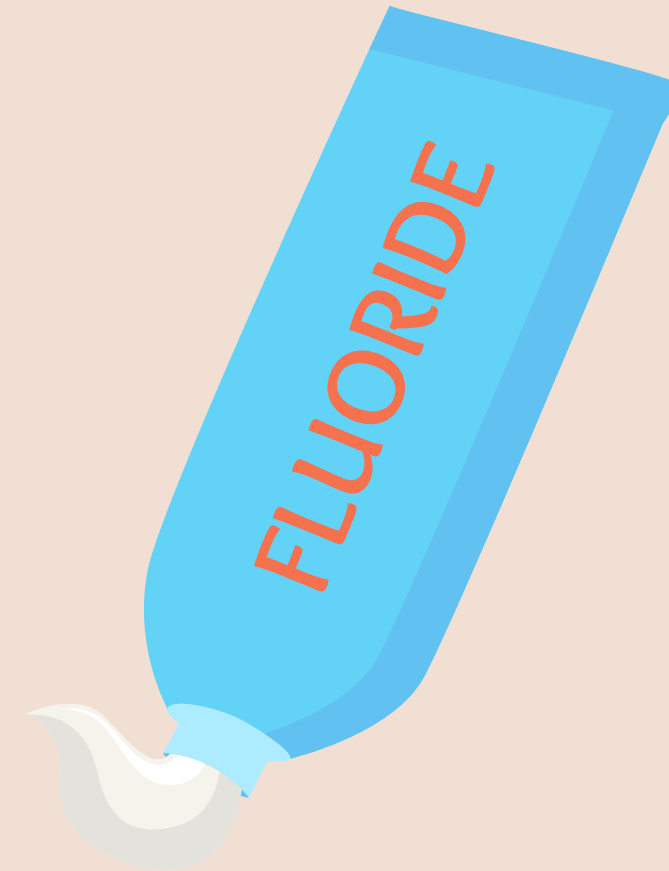
JENIS SIKAT & PASTA GIGI



Ukuran Medium



Bulu Sikat Soft



Pasta Gigi Berfluoride





WAKTU MENYIKAT GIGI

PAGI



Setelah Makan

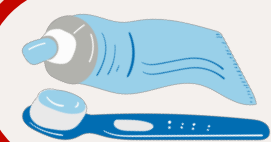
MALAM



Sebelum Tidur



LANGKAH-LANGKAH MENYIKAT GIGI



Siapkan sikat gigi dan pasta gigi

1



Kumur-kumur

2



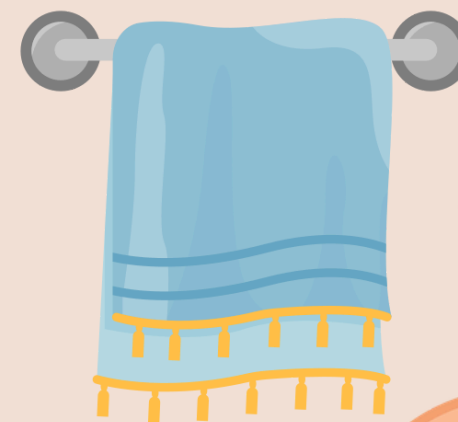
Sikat bagian luar gigi depan dengan gerakan atas-bawah

3



Sikat bagian belakang samping luar gigi dengan gerakan berputar/bulat-bulat

4



LANGKAH-LANGKAH MENYIKAT GIGI



Sikat permukaan kunyah belakang gigi atas dan bawah dengan gerakan maju-mundur

5



Sikat bagian dalam gigi depan atas dan bawah dengan gerakan mencungkil

6



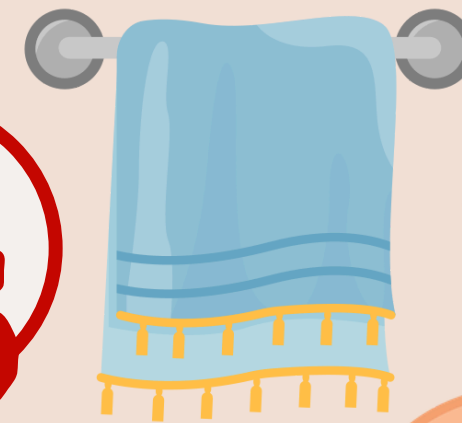
Sikat bagian dalam gigi belakang dengan gerakan keluar

7



Sikat lidah satu arah ke arah luar

8



LANGKAH-LANGKAH MENYIKAT GIGI



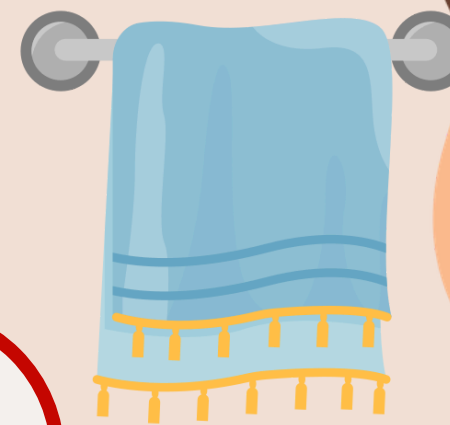
Kumur 1 kali saja, agar bahan fluor tertinggal di permukaan gigi

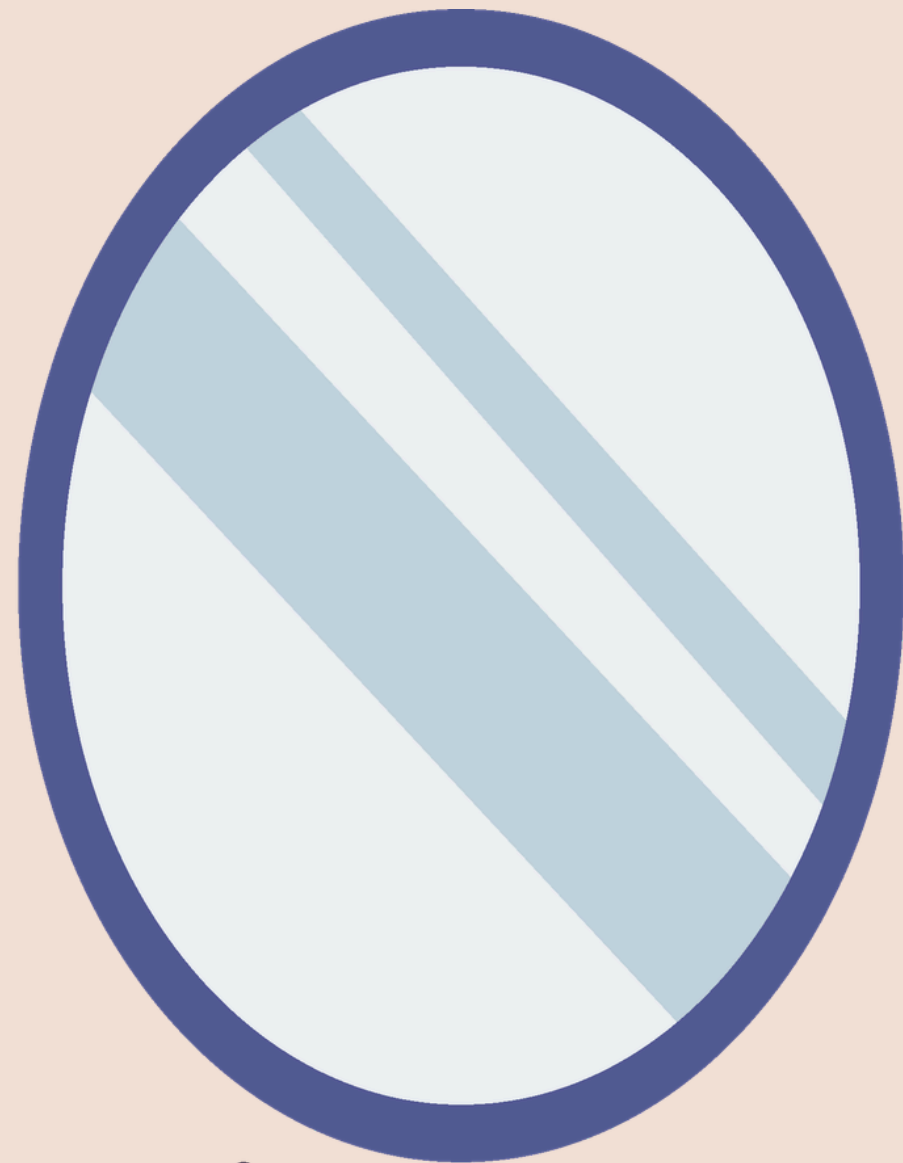
9



Bersihkan sikat gigi, simpan dengan posisi tegak dan kepala sikat gigi diatas

10





CATATAN PENTING!

Menyikat gigi dengan gerakan pendek dan berulang pada satu tempat

Menyikat gigi tidak boleh terlalu keras/menekan berlebihan

Lama waktu menyikat gigi yang disarankan adalah minimal 2 menit

Rahmadhani, Y. (2020). Gambaran lama waktu menyikat gigi dan status kebersihan gigi dan mulut murid SD kelas 1 dan 2 di SD Negeri Tegalyasa (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).



**JANGAN LUPA PERIKSAKAN
GIGI KE DOKTER GIGI
MINIMAL 6 BULAN SEKALI!**

Ada atau Tidak ada Keluhan