

BAGAIMANA MENYIKAT GIGI YANG BENAR ?

- Siapkan pasta gigi yang mengandung Flour.
- Sebaiknya memiliki sikat gigi sendiri dan berbulu halus.
- Kumur dahulu dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- Arah bulu sikat miring 45 derajat ke arah gigi dan gusi pada semua permukaan gigi pada rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan mundur maju dan pendek-pendek minimal 8 kali selama 2 menit.
- Jangan lupa menyikat permukaan gigi yang menghadap permukaan langit-langit dan lidah. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula dan mudah melekat pada permukaan gigi (tidak lebih 2 kali diantara waktu makan).



KEBIASAAN APA YANG HARUS DIHINDARI ?

- Menghindari kebiasaan buruk pada anak, seperti : mengigit kuku, menghisap jempol, membuka tutup botol pakai gigi.
- Sikat pula permukaan lidah kemudian kumur-kumur.
- Bersihkan sikat gigi dan simpan dengan posisi tegak.

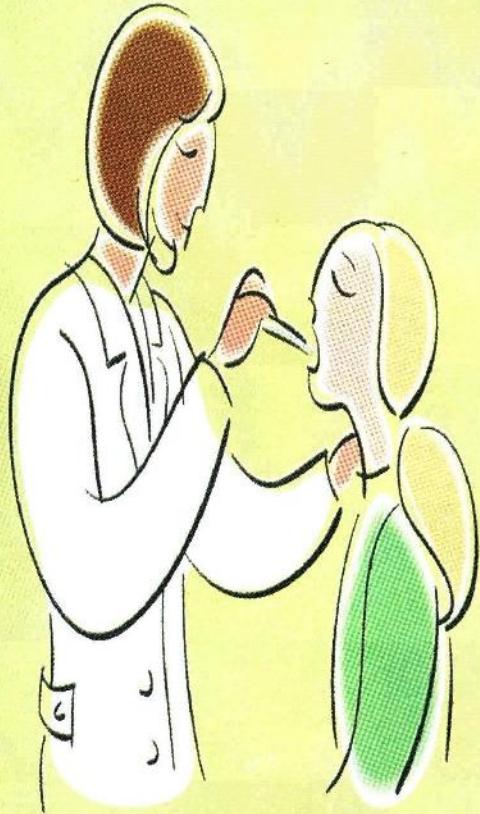
TINDAKAN APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA GIGI SAKIT ?

- Memberi obat pereda sakit, antalgin atau paracetamol.
- Memberi pengobatan pada penderita.



Dikutip dari buku :
"13 Keadaan yang Perlu Dikenali dan Diatasi dalam Keluarga"
Departemen Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Direktorat Promosi Kesehatan
Tahun 2005

KESEHATAN GIGI



APA TANDA ORANG SAKIT GIGI ?

- Mulut bau busuk, gigi serasa goyang
- Keausan pada permukaan gigi
- Gigi berlubang bisa kecil atau besar
- Gusi meradang, Bengkak, berwarna merah dan mudah berdarah
- Ada rasa ngilu sampai sakit berdenyut-denyut.

APA BAHAYA SAKIT GIGI ?

- Gigi yang berlubang bila dibiarkan akan besar lubangnya dan menjadi sarang kuman.
- Kuman tersebut menyebar ke tempat lain seperti ginjal, jantung yang dapat menyebabkan infeksi
- Bila terjadi infeksi mulut menjadi bau
- Bila gigi sakit, orangnya mudah emosi

BAGAIMANA MEMELIHARA KESEHATAN GIGI DAN MULUT ?

- Membiasakan menyikat gigi sejak anak masih kecil
- Menyikat gigi minimal 2 kali sehari, setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- Makan buah dan sayuran berserat, seperti : jeruk, jambu air, bengkuang, pepaya, bayam, kacang panjang.
- Memeriksa gigi pada tenaga kesehatan gigi minimal 6 bulan sekali, atau bila ada keluhan segeralah berobat.

BAGAIMANA PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK BAYI DAN BALITA ?

- Sebelum tumbuh gigi, bersihkan mulut bayi dengan kapas setelah menyusui.

- Setelah tumbuh gigi, sikat gigi bayi dengan sikat gigi yang lembut 1 kali sehari tanpa pasta gigi dengan posisi kepala bayi dipangkuan ibunya.
- Setelah anak dapat berjalan, anak belajar menyikat gigi dibantu ibunya dari belakang dengan menggunakan pasta gigi, minimal 2 kali sehari sesudah sarapan dan sebelum tidur malam.

