

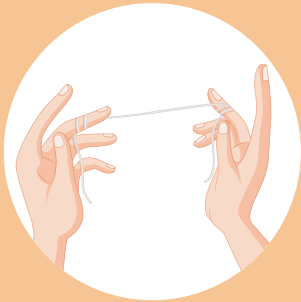
Flossing (Benang Gigi)

Flossing adalah penggunaan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan dan plak yang terletak diantara gigi.

Caranya :



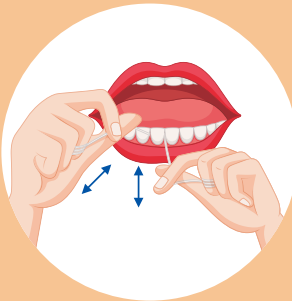
1. Potong benang floss secukupnya



2. Pegang dengan kuat



3. Masukkan diantara sela-sela gigi



4. Gerakan benang naik turun, jangan sampai melukai gusi



5. Ulangi pada seluruh gigi

Makanan Yang Baik Untuk Kebutuhan Gigi dan Mulut

Makanan yang mengandung:

Vitamin D : Kekokohan Tulang dan Gigi

Kalsium : Ketahanan Melawan Gigi Kerapuhan

Fluoride : Ketahanan Gigi Terhadap Asam

Vitamin C : Ketahanan Gusi Terhadap Iritasi

Contohnya seperti susu, keju, telur, teri, bayam, daun katuk dan sawi.

Cara Menjaga Gigi Agar Tetap Sehat

- Hindari minuman bersoda
- Hindari merokok
- Hindari minuman beralkohol
- Hindari Narkoba
- Makan makanan yang berserat dan berair
- Menyikat gigi 2x sehari (pagi dan malam)
- Membantu membersihkan gigi dengan benang gigi atau tusuk gigi
- Rutin memeriksakan gigi ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali
- Menambal gigi yang berlubang

AYO SIKAT GIGI
Dengan Baik dan Benar



YUK JAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244

Fax. 024-8318617 Telp. 024-8413476

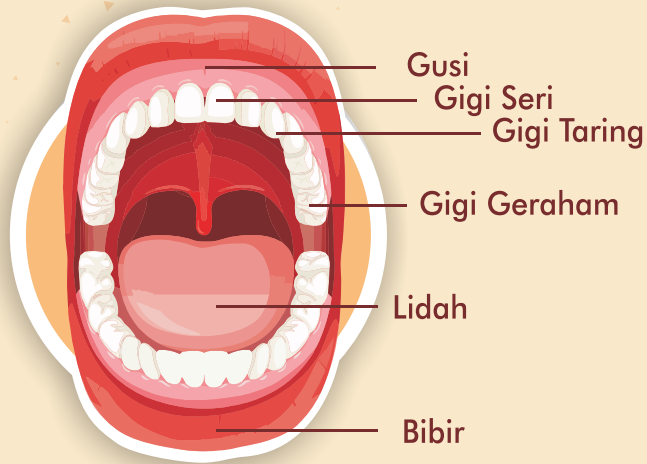
Call Center : 024-8450800

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

Bagian-Bagian Mulut & Gigi



Gigi digunakan untuk mengunyah makanan, untuk mengucapkan kata-kata dengan jelas (berbicara) dan dapat membentuk wajah (penampilan).

Tips Merawat Gigi Anak

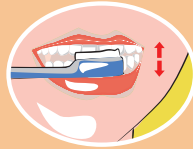
- Menggosok gigi dengan sikat gigi batita dan tidak menggunakan pasta gigi.
- Memakai sikat lidah
- Berkumur menggunakan air yang sudah masak

Langkah-Langkah Menyikat Gigi

1. Siapkan sikat gigi dan pasta gigi berfluoride dan tidak mengandung detergen



2. Kumur-kumur



3. Sikat bagian luar gigi depan atas dan bawah (atas bawah)



5. Sikat permukaan kunyah belakang gigi atas dan bawah



7. Sikat permukaan gigi yang menghadap ke bawah dan ke atas (maju mundur)



Kumur 1x saja, agar fluor tertinggal di permukaan gigi



4. Sikat bagian belakang samping luar gigi atas dan bawah (arah putar)



6. Sikat bagian dalam gigi depan atas dan bawah



8. Sikat lidah bagian atas

10. Bersihkan sikat gigi, simpan posisi tegak kepala diatas

Apa Manfaat Pasta Gigi Berfluoride?

Pasta gigi mengandung fluoride secukupnya karena mampu mengatasi kuman/bakteri penyebab bau mulut dan memperkuat gigi, serta mempunyai :

- Daya bersih yang bagus
- Rendah daya abrasif
- Tidak mengiritasi gusi
- Baunya enak
- Mudah digunakan

