**Cara Menjaga Kebersihan Rongga Mulut**

Menyikat gigi adalah cara mekanis untuk membersihkan gigi yang tidak dapat digantikan dengan berkumur. Kapan kita menyikat gigi, minimal 2x sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur. **Jangan langsung menyikat gigi setelah makan!** Tunggu setelah 30 menit terlebih dahulu karena dapat merusak/mengikis email gigi.

Bagaimana cara memilih sikat gigi yang baik?

1. Sesuaikan sikat gigi dengan ukuran rongga mulut
2. Pilih bulu sikat yang halus
3. Sikat gigi dengan pegangan yang lebar
4. Sikat gigi sebaiknya diganti setiap 3 bulan sekali 🡪 ketika bulu sikat sudah mekar
5. Hindari meminjamkan sikat pada orang lain. (Davies R, Davies G, Ellwood R, Kay E. Prevention. Part 4: Toothbrushing: What advice should be given to patients?. British Dental Journal. 2003;195(3):135-141).

Bagaimana cara menjaga kesehatan gigi &mulut anak? Menyikat gigi anak dimulai sejak gigi pertamanya tumbuh, Gunakan sikat gigi berukuran kecil yang disesuaikan dengan ukuran gigi dan rongga mulut anak, Bila gigi anak belum tumbuh bersihkan gusi dengan kapas/kassa dan air hangat, gunakan pasta gigi dengan rasa buah**.**

Akibat tidak sikat gigi, bau mulut, gigi berlubang, sakit gigi, karang gigi dan gusi bengkak. Sikat lidah, kenapa kita harus sikat lidah? Lidah yang tidak disikat dapat menyebabkan penumpukan bakteri bau mulut, nafas tidak segar, dan infeksi (Danser M, Gomez S, Van der Weijden G. Tongue coating and tongue brushing: a literature review. International Journal of Dental Hygiene).

Kapan waktu menyikat lidah? 2 x sehari setelah menyikat gigi dan lidah terlihat ada lapisan putih tebal. Cara menyikat lidah, julurkan lidah sejauh mungkin, tempatkan sikat lidah sebelakang mungkin, tekan sikat di permukaan lidah, tarik sikat ke depan, cuci plak yang ada pada sikat, ulangi prosedur beberapa kali hingga lidah bersih dan bersihkan sikat (Danser M, Gomez S, Van der Weijden G. Tongue coating and tongue brushing: a literature review. International Journal of Dental Hygiene).

Bagaimana cara menggunakan benang gigi? Digunakan untuk membersihkan sisa makanan pada sela-sela gigi. Kenapa harus menggunakan benang gigi? Sela-sela gigi tempat terselip makanan, Bakteri berkumpul, gigi berlubang dan gigi berdarah, sikat gigi tidak optimal membersihkan sela gigi, harus dibersihkan minimal 1 kali sehari.

Penggunaan benang gigi? Ambil benang dan gulungkan dijari sisakan 10-15 cm diantara jari, gunakan ibu jari dan telunjuk untuk mengencangkan, masukan kedalam sela-sela gigi bentuk melengkung, bersihkan dengan gerakan keatas-kebawah.