

Panduan Lengkap Merawat Gigi Sehat dengan Cara Menyikat yang Tepat

Category: LifeStyle

30 Juli 2024



Prolite – Menjaga kebersihan gigi adalah kunci utama untuk mendapatkan gigi sehat dengan senyum yang berseri dan cerah.

Namun, meskipun kita semua tahu betapa pentingnya menyikat gigi, sering kali kita mengabaikan teknik yang benar. Padahal, cara menyikat gigi yang tepat memiliki dampak besar pada kesehatan mulut kita.

Dalam artikel ini, kita akan membahas panduan lengkap tentang cara menyikat gigi dengan benar. Dengan memahami teknik yang tepat, kamu dapat memastikan gigi dan mulutmu tetap sehat dan terawat.

Yuk, simak tips-tips penting agar kamu bisa menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal! ☐☐

Cara Tepat Merawat Gigi Sehat dan Bersinar!



Ilustrasi merawat gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi adalah rutinitas harian yang sering kita lakukan. Namun, tidak semua orang melakukannya dengan cara yang tepat.

Padahal, teknik menyikat gigi yang benar dapat mencegah berbagai masalah gigi dan mulut, seperti gigi berlubang, penyakit gusi, hingga kanker mulut loh.

Berikut ini adalah Langkah-langkah Menyikat Gigi yang Benar:

1. **Posisi Sikat** : Letakkan sikat gigi pada sudut 45 derajat terhadap garis gusi. Posisi ini memungkinkan bulu sikat mencapai celah-celah gigi dan garis gusi dengan efektif.
2. **Mulai dari Geraham** : Awali dengan menyikat gigi geraham bagian luar dan dalam dengan gerakan memutar. Bersihkan juga permukaan gigi geraham yang digunakan untuk mengunyah.
3. **Bersihkan Gigi Depan** : Lanjutkan dengan menyikat gigi depan bagian luar dan dalam dengan gerakan vertikal.
4. **Sikat Lidah** : Jangan lupa untuk membersihkan lidah dengan sikat lidah atau bagian belakang sikat gigi.
5. **Gunakan Benang Gigi** : Setelah menyikat gigi, gunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan yang terjebak di sela-sela gigi.
6. **Durasi Menyikat** : Waktu yang ideal untuk menyikat gigi adalah 2 menit. Pastikan kamu menyikat semua permukaan

gigi secara menyeluruh.

7. **Gaya Menyikat** : Hindari menyikat gigi terlalu keras. Gosok gigi dengan lembut dan gerakan memutar untuk menghindari iritasi pada gusi.



Ilustrasi gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi mungkin tampak seperti kebiasaan sederhana, tetapi dampaknya pada kesehatan mulut dan gigi kita sangat besar.

Dengan mengikuti langkah-langkah yang tepat, kamu dapat memastikan kesehatan gigi dan mulutmu tetap optimal.

Ingat, kesehatan gigi adalah investasi jangka panjang yang memberikan banyak manfaat, dari senyum yang cerah hingga kesehatan mulut yang terjaga.

Mulai sekarang, biasakanlah menyikat gigi dengan benar setiap hari dan ajak keluarga serta teman-temanmu untuk menerapkan kebiasaan baik ini juga.

Dengan cara ini, kita semua bisa memiliki senyum sehat dan cerah. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu dalam menjaga kebersihan gigi secara optimal! ☐☐

Pelaku Penganiayaan Dokter Gigi Berhasil Diamankan pada

Senin 23 Oktober 2023 Malam

Category: Daerah
30 Juli 2024



Pelaku Penganiayaan Dokter Gigi Berhasil Diamankan pada Senin 23 Oktober 2023 Malam

BANDUNG, Prolite – Pelaku penganiayaan dan pengancaman pembunuhan terhadap dokter gigi Vissi El Alexandra sudah berhasil diamankan oleh pihak kepolisian.

Setelah mendapatkan laporan terkait adanya penganiayaan yang di alami oleh dokter gigi petugas kepolisian dari Polrestabes Bandung langsung melakukan pengejaran terhadap terduga pelaku.

Tidak membutuhkan waktu lama pada hari Senin (23/10) malam pelaku SS berhasil ditangkap oleh pihak kepolisian saat berada di kediamannya.

Pelaku saat diamankan terlihat mengenakan kaos berwarna putih tidak bisa berkutik saat pihak kepolisian mendobrak rumah pelaku.

Samuel Sunarya yang merupakan tersangka kasus penganiayaan

sempat terlibat cekcok dengan warga sekitar saat hendak diamankan oleh polisi.



Instagram Info Bandung
Raya

“Kita berhasil mengamankan tersangka,” ucap Kasatreskrim Polrestabes Bandung, Kompol Agta Bhuwana Putra, Senin (23/10).

Samuel diketahui sempat bersembunyi di rumahnya ketika didatangi polisi. Peringatan agar menyerahkan diri yang disampaikan polisi tak digubris sehingga dilakukan upaya paksa oleh polisi dengan cara mendobrak pagar dan pintu rumah.

Agta mengatakan, Samuel ditemukan di lantai dua rumah bersama kedua orang tuanya. Sebagai tindak lanjut, pelaku akan dimintai keterangan lebih lanjut atas aksi penganiayaan kepada Vissi.

“Untuk perkembangan selanjutnya akan kami sampaikan. Orang tuanya gak dibawa (ke kantor polisi), hanya mendampingi saja,” ungkapnya.

Pelaku diketahui sebelumnya telah mengirimkan pesan melalui media sosial Instagram pribadi Vissi dengan nada ancaman akan dibunuh.

Setelah itu pelaku yang langsung mendatangi tempat di mana sang dokter gigi bekerja di Paskal 23 Kota Bandung dan memaksa masuk.

Dalam video yang di unggah oleh tersangka melalui akaun Instagram pribadinya terlihat tersangka yang sempat terlibat cekcok dengan korban sambil menodongkan pisau lipat yang sudah tersangka bawa.

“Dia menerobos dan memaksa mendatangi di lantai 3,” sebutnya.

Saat bertemu Vissi, pelaku langsung mengeluarkan pisau, mengarahkannya ke leher Vissi.

“Benar-benar menempel leher,” ujarnya.

Pelaku pun dibawa ke luar ruangan kantor. Namun, serangan pada Vissi malah makin bertubi-tubi. Vissi mengaku sempat berupaya menahan serangan pisau hingga tonjokan.

Akibat penganiayaan yang dilakukan tersangka kepada Vissi kini ia mengalami luka memar dan luka sayatan karena benda tajam yang di bawa pelaku.

Penganiayaan yang Dialami Dokter Gigi oleh Orang Tak Dikenal, Korban Alami Luka-luka

Category: Daerah
30 Juli 2024



Penganiayaan yang Dialami Dokter Gigi oleh Orang Tak Dikenal, Korban Alami Luka-luka

BANDUNG, Prolite – Kasus penganiayaan yang dialami Vissi El Alexandra seorang dokter gigi di Kota Bandung terekam CCTV.

Penganiayaan yang dilakukan oleh pria berinisial SM terjadi di ruko Paskal 23, PasirKaliki Kota Bandung pada Sabtu (21/10) kemarin.

Aksi keji yang terjadi pada dokter gigi tersebut terekam CCTV di tempat kejadian perkara dan kini video tersebut sudah tersebar di aplikasi media sosial Instagram.

Satuan Reserse Kriminal (Satreskrim) Polrestabes Badung Kombes Pol Budi Sartono membenarkan adanya laporan dokter gigi yang mengaku alami penganiayaan oleh tersangka SM.

Bukan hanya aksi brutal tersangka yang dialami oleh dokter gigi tersebut namun juga pengancaman pelaku akan di bunuh.



Tangkapan Layar Instagram

Kejadian naas yang dialami oleh dokter gigi tersebut terjadi sore hari di tempat kerja sang dokter.

Korban menceritakan kejadian awal sebelum terjadinya penganiayaan terjadi, korban mengaku hanya sekilas mengenal pelaku.

Namun pria tersebut tiba-tiba mengirim pesan lewat akun media sosial Instagram dan di duga menuliskan ancaman pembunuhan kepada sang dokter.

Tiba-tiba pelaku SM langsung mendatangi dan memaksa masuk ke tempat di mana korban kerja dan langsung masuk ke dalam ruangan kerja korban yang berada di lantai 3.

Pelaku dan korban sempat terlibat cekcok sebelum akhirnya korban mengalami penganiayaan oleh pelaku yang tidak dikenalnya itu.

Bukan hanya pukulan yang didapati oleh korban, diketahui korban juga mengalami luka sayatan akibat benda tajam di beberapa bagian tubuhnya.

“Dia menerobos dan memaksa mendatangi di lantai 3. Benar-benar menempel leher (pisaunya). Saya agak trauma menceritakannya,” ujar Vissi, Senin (23/10).

Korban sudah melaporkan atas insiden keji pelaku kepada sang dokter ke pihak yang berwajib, kini laporan tersebut masih melakukan penyelidikan terhadap pelaku.