

# 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! ☐☐

---

# Hindari Kasus Nekrosis Pulpa, Yuk Jaga Kesehatan Gigi

Category: Daerah,LifeStyle,News  
30 Juli 2024



**BANDUNG, Prolite** – Pelaksana Tugas (Plt) Direktur RSKGM Kota Bandung, drg. Lucyanti Puspitasari mengatakan sepanjang 2022, kasus nekrosis pulpa atau kematian jaringan pada pulpa merupakan keluhan paling banyak yang diterima Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut (RSKGM) Kota Bandung.



*Direktur RSKGM Kota Bandung, drg.  
Lucyanti*

“Selama setahun, ada kasus nekrosis pulpa yang dirawat di RSKGM. Paling banyak keluhan gigi adalah nekrosis pulpa tingkat lanjut. Kalau yang ringan biasanya datang ke puskesmas atau tingkat pertama,” ujar Lucy, Kamis 23 Februari 2023.

Ciri-cirinya berupa lubang yang sudah besar, warna gigi berubah menjadi buram. Biasanya akan terjadi penumpukan bakteri dan kuman, akhirnya bisa terjadi pembengkakan jika tidak segera ditangani.

“Ini terjadi di semua usia. Faktornya karena masih kurang upaya pencegahan yang dilakukan di rumah masing-masing. Dari hasil survei itu ditemukan banyak kelainan gigi terjadi pada

usia 5-9 tahun. Kalau sudah dewasa pada usia 45 tahun ke atas sudah karies,” paparnya.

Penanganan yang dilakukan adalah dengan membersihkan saluran akar gigi terlebih dahulu. Setelah itu baru diisi dengan obat, kemudian ditutup dengan tambal.

Jika nekrosis pulpa tak segera ditangani akan mengakibatkan phlegmon yang bahkan bisa berujung kematian dengan cepat. Sebab gusi yang bengkak akan memengaruhi rongga tenggorokan, sehingga membuat pasien sulit bernapas.

“Upayanya, kalau kondisi giginya baik, paling tidak minimal 6 bulan sekali kontrol gigi. Kalau ada keluhan harus langsung ke faskes terdekat minimal puskesmas. Kalau dirujuk ke rumah sakit, silakan ikuti saran dokter yang ada,” imbaunya.

Ia juga mengatakan, jika melihat tren, pasien yang datang ke RSKGM semakin meningkat. Didominasi oleh usia 17 tahun ke atas sebanyak 300-320 pasien.

“Biasanya hanya 270 orang. Saat di awal pandemi, pasien turun sampai setengahnya. Lalu, sekarang mulai naik lagi jadi 300-an orang,” ucapnya.

Jumlah kuota pasien disesuaikan dengan masing-masing dokter. RSKGM memiliki 45 dokter yang bertugas.

“Tergantung tingkat kesulitan yang akan dikerjakannya. Satu dokter bisa menangani 5-12 pasien. Ada yang bisa 1 jam per pasien, ada yang cuma 20 menit,” katanya.

Pendaftaran pelayanan kesehatan gigi dan mulut hanya bisa dilakukan secara daring melalui .(\*\*/red)