



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Hal Kecil yang Bisa Cegah Bolong Kecil

Yuk jaga kesehatan gigi sejak dini



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



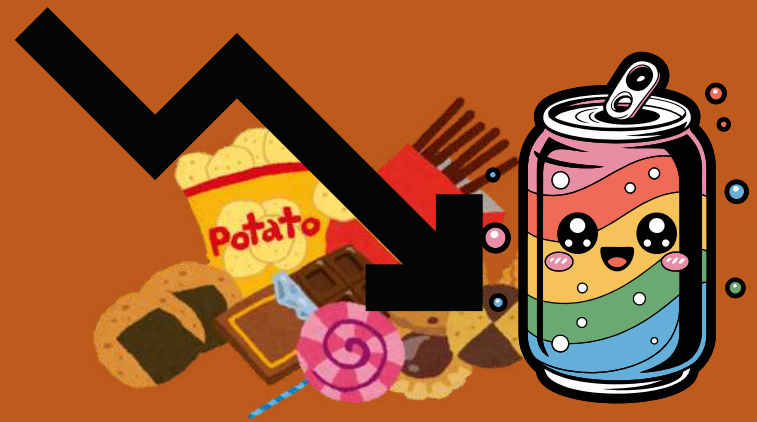
dinkestemanggung



Kesehatan gigi dimulai dari kebiasaan kecil



Sikat gigi 2x sehari dengan pasta gigi berfluoride (pagi setelah makan dan malam sebelum tidur)



Membatasi konsumsi makanan atau minuman manis seperti minuman bersoda, kue, roti manis dan sejenisnya



Membersihkan lidah, memilih sikat gigi yang lembut dan mengganti sikat setiap 3 bulan.



Rutin memeriksakan gigi ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Cara Sikat Gigi yang Mudah

**Ikuti langkah-langkahnya agar gigi
tetap sehat dan bebas berlubang**



dinkestemanggung



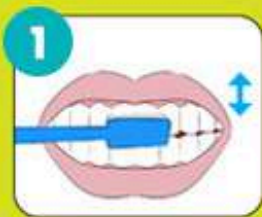
Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



Langkah-langkah Sikat Gigi yang Benar



1 Sikat gigi depan dengan gerakan naik-turun



2 Sikat bagian luar gigi kanan atas dan bawah



3 Lanjutkan ke bagian luar kiri atas dan bawah



4 Sikat bagian dalam kanan atas dan bawah



5 Lanjutkan ke bagian dalam kiri atas dan bawah



6 Sikat permukaan gigi untuk mengunyah (kanan atas, kanan bawah, kiri atas, kiri bawah)



7 Sikat bagian dalam gigi atas dan bawah dengan gerakan menyapu



8 Jangan lupa sikat langit-langit mulut



9 Terakhir, sikat lidah untuk napas lebih segar

**Yuk biasakan
sikat gigi 2x sehari:
pagi setelah makan
dan malam
sebelum tidur!**

(Sumber: Kemenkes RI)





1



Sikat gigi depan
dengan gerakan
naik-turun

2



Sikat bagian luar
gigi kanan atas
dan bawah

3



Sikat permukaan
gigi untuk
mengunyah

4



Sikat bagian
dalam gigi kanan
atas dan bawah

5



Lanjutkan ke
bagian dalam
gigi kiri atas ba'la

6



Sikat bagian dalam
gigi atas dan baw
dengan gerakan

7



Lanjutkan ke
bagian dalam gi
kiri atas dan baw

8



Jangan lupa sikat
langit-langit mulut

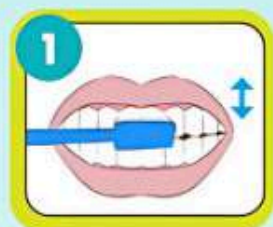
9



Terakhir, sikat lidah
untuk napas
lebih segar



Langkah-langkah Sikat Gigi yang Benar



1 Sikat gigi depan dengan gerakan naik-turun



2 Sikat bagian luar gigi kanan atas dan bawah



3 Lanjutkan ke bagian luar kiri atas dan bawah



4 Sikat bagian dalam kanan atas dan bawah



5 Lanjutkan ke bagian dalam kiri atas dan bawah



6 Sikat permukaan gigi untuk mengunyah (kanan atas, kanan bawah, kiri atas, kiri bawah)



7 Sikat bagian dalam gigi atas dan bawah dengan gerakan menyapu



8 Jangan lupa sikat langit-langit



9 Terakhir, sikat lidah untuk napas lebih segar

**Biasakan sikat gigi 2x sehari ;
pagi setelah makan dan malam
sebelum tidur!**