

Mempelajari tentang Kebersihan Mulut

[Oral Hygiene Education]

Menjaga gigi dan gusi kita dengan baik adalah penting supaya kita dapat menikmati makanan, bercakap dan bersosial tanpa sebarang ketidakselesaan. Penjagaan gigi setiap hari sebagai pencegahan, termasuk menggosok gigi dan menggunakan flos (benang gigi) secara betul

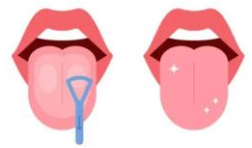
Apakah Teknik menggosok gigi yang betul?

Anda disyorkan untuk menggosok gigi anda dua kali sehari.

1. Gunakan berus gigi yang lembut dan condongkan berus pada sudut 45° terhadap garisan gusi, gosok dengan cara menyapu atau memutar berus menjauhi garis gusi
2. Gosok dengan perlahan di permukaan luar, dalam dan tempat kunyah pada setiap batang gigi.
3. Gosok lidah anda dengan perlahan untuk menghilangkan bakteria dan menyegarkan nafas anda.



Sumber: Learn the Effective Brushing Techniques | ADC-Website



Sumber: <https://stock.adobe.com/sg>

Bagaimanakah saya gunakan flos?

Ia adalah penting untuk menggunakan flos gigi setiap hari.

1. Gunakan lebih kurang 18 inci (45sm) benang flos, dan tinggalkan seinci atau dua untuk dipegang.
2. Geserkannya di celah gigi-gigi anda dengan perlahan..
3. Lenturkan benang flos sekeliling setiap gigi dalam bentuk "C", pastikan anda membersihkan bahagian di bawah sempadan gusi tetapi elakkan dari menyentap benang flos pada gusi.



Sumber: <https://www.twinkledental.com.sg/flossing/>

Berus Interdental

Jika anda mempunyai celah di antara gigi, anda disarankan menggunakan berus interdental untuk pembersihan.

Bagaimana memilih saiz berus interdental yang sesuai?

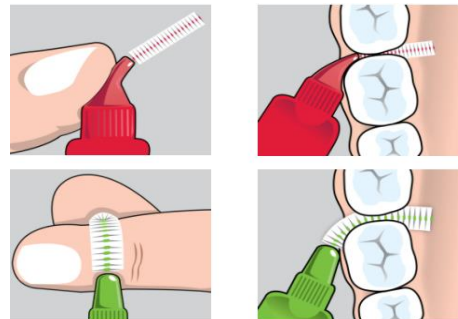
1. Anda mungkin memerlukan lebih daripada 1 saiz jika terdapat celah diantara gigi yang berbeza saiznya.
2. Periksa saiz berus interdental dengan memasukkan secara perlahan diantara celah gigi yang berhampiran dengan gusi.
3. Anda tidak sepatutnya merasa tekanan atau tidak selesa pada gusi. Anda seharusnya merasai bulu berus menyentuh kedua-dua permukaan gigi. Ini akan memberikan rasa yang sesuai rapat.

Bagaimana menggunakan berus interdental?

1. Pilih interdental berus dengan saiz yang sesuai
2. Untuk membersihkan gigi di bahagian belakang, anda boleh membengkokkan berus interdental seperti yang tertera di dalam gambar dibawah.
3. Masukkan berus dengan perlahan diantara celah gigi anda.
4. Elakkan memaksa berus ketika dimasukkan di antara celah gigi.
5. Gerakkan berus dengan cara geseran masuk dan keluar di setiap celah beberapa kali.
6. Anda boleh menggunakan semula interdental berus yang sama dengan menekannya menggunakan jari di bawah air yang mengalir untuk membuang kotoran dan tukar jika bulunya sudah rata dan haus.



Sumber: GaroManjikian/Shutterstock



Sumber: TePe.com