

# melindungi gigi sejak kecil agar hari tua tidak ompong



melindungi gigi sejak kecil agar hari tua tidak ompong

Pastikan Sebelum tidur harus sikat gigi, setidaknya 2 kali sehari

Harus mengandung fluoride, menggunakan pasta gigi dan air kumur (Mouthwash) yang mengandung fluorine, Setiap enam bulan pergi kedokter gigi untuk memberi lapisan fluoride dan Pemeriksaan rongga mulut

Kurangin makanan manis, rajin berkumur, jangan mengisap susu botol sambil tidur,

Jangan menyuap dengan mulut (hindari kontak air liur satu sama yang lain, hindari memakai alat makan bersama, hindari meniup dingin makanan dengan mulut)



• Untuk anak umur 3 tahun keatas, pemakaian pasta gigi fluoride sebesar kacang polong (kandungan fluoride 0.25 mg)

• 0 sampai 3 tahun pemakaian pasta gigi fluoride selapis tipis saja (kandungan fluoride 0.1 mg)

## Lima cara untuk melindungi gigi

### 1. Setelah tumbuh gigi sudah harus menjaga kesehatan gigi, rutin ke dokter gigi

- ▶ Setelah tumbuh gigi secara rutin memeriksa kesehatan gigi dan rongga mulut ke dokter gigi... setiap enam bulan

### 2. Cara tepat untuk membersihkan gigi

- ▶ minimal dua kali dalam sehari (yang paling penting Sebelum tidur)
- ▶ Sesudah makan dan sebelum tidur gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride untuk membersihkan gigi. (dengan benang gigi dan sikat gigi)
- ▶ karena perkembangan fisik dan mental anak anak di bawah umur 6 tahun belum stabil, dalam membersihkan gigi sebaiknya dibantu orang tua atau pengasuhnya (missalnya kakek-nenek, dll)

### 3. Polah makan yang seimbang,

- ▶ Hindari permen dan makanan yang mengandung gula kurangi makanan manis, setelah makan yang manis berkumurlah jangan mengisap susu botol sambil tidur, jangan menyuap dengan mulut (hindari kontak air liur satu sama yang lain, hindari memakai alat makan bersama, hindari meniup dingin makanan dengan mulut)

### 4. Penggunaan fluoride

- ▶ Menggunakan pasta gigi berfluoride / air kumur (Mouthwash) yang mengandung fluorine / kedokter gigi profesional yang bisa memberi lapisan fluoride (fluorine cairan / fluorine gel) fluoride pil
- ▶ memberi fluoride di lapisan permukaan gigi, Untuk melindungi gigi
- ▶ Cara benar dan tepat menggunakan air kumur (Mouthwash) yang mengandung fluorine Dengan cara menggerakkan mulut, dari atas kebawah, dan dari kiri ke kanan berkumur selama waktu 1 menit, setelah selesai dalam waktu 30 menit tidak boleh makan (termasuk minum air dan kumur)

### 5. Merapatkan gigi yang renggang

- ▶ Fissure sealing: filling of pits and fissure at the chewing surfaces of the teeth with a plastic sealant.

umur	Cara menyikat gigi	pelaksana	Alat bantu
Umur 0~3	Untuk gigi atas gerakan sikat dari atas ke bawah dan sebaliknya untuk gigi bawah gerakan sikat dari bawah ke atas.	Orang tua bertanggung jawab untuk membersihkan gigi (kain kasa / sikat gigi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan benang gigi</li> <li>• pasta gigi fluoride (1000ppm keatas, pemakaian pasta gigi selapis tipis saja di atas sikat gigi)</li> <li>• memberi lapisan fluoride</li> </ul>
Umur 3~6	Untuk gigi atas gerakan sikat dari atas ke bawah dan sebaliknya untuk gigi bawah gerakan sikat dari bawah ke atas.	Anak anak menyikat terlebih dahulu, Kemudian org tua menyikat sekali lagi secara menyeluruh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan benang gigi</li> <li>• pasta gigi fluoride (1000ppm keatas, pemakaian pasta gigi selapis tipis saja di atas sikat gigi)</li> <li>• memberi lapisan fluoride</li> </ul>
Age 6-9	Sikat gigi anda dengan arah vertikal	Anak anak menyikat terlebih dahulu, baru orang tua yang memfokus bagian penting (deretan gigi, gigi seri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan benang gigi</li> <li>• pasta gigi fluoride (1000ppm keatas, pemakaian pasta gigi selapis tipis saja di atas sikat gigi)</li> <li>• memberi lapisan fluoride</li> </ul>
Age 9-18	Sikat gigi anda dengan arah vertikal	Anak anak menyikat sendiri, orang tua yang mengawasinya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• memberi lapisan fluoride</li> </ul>



## Layanan untuk Mengenal lapisan fluoride terhadap gigi anak

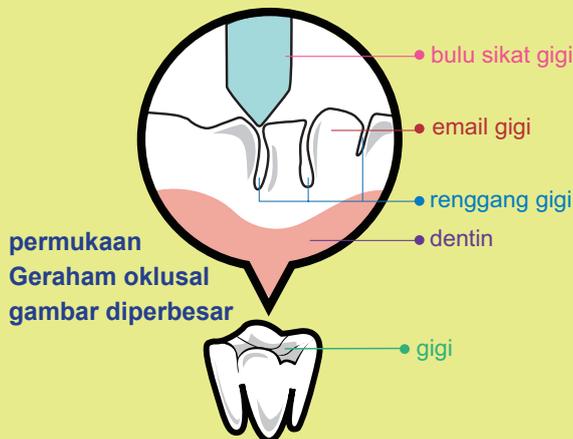
- Selain penggunaan sikat gigi dan pasta gigi berfluoride, seperti pelapisan gigi membantu melindungi gigi anak-anak dapat mengurangi karies gigi meningkat
- Sebelum memberi lapisan fluoride Dokter gigi akan membersihkan gigi lalu di keringkan Setelah pemakaian fluoride, selama 30 menit anak tidak diperbolehkan makan, minum atau pakai obat kumur, untuk memudahkan penyerapan fluoride pada permukaan gigi
- Saat ini anak di bawah umur 6 tahun setiap enam bulan akan mendapat tunjangan sekali, Anak di bawa umur 12 tahun yang kurang mampu (Termasuk keluarga yg berpenghasilan rendah, orang cacat, pribumi dan penduduk pulau terpencil) setiap tiga bulan mendapat tunjangan sekali
- Untuk mendapat tunjangan caranya dengan membawa kartu asuransi kesehatan dan dokumen terkait ke lembaga asuransi kesehatan yg telah ditentukan



## Memahami pengisian celah gigi untuk mencegah karies

### Apa itu celah

renggang adalah geraham oklusal permukaan gigi yang tidak rata merupakan gambar berikut



### Mengapa harus mengisi celah yang renggang

Di permukaan oklusal gigi geraham, ada celah celah yg lebih kecil dr pd bulu sikat gigi sehingga sulit untuk dibersihkan, jadi walaupun menggunakan benang gigi atau sikat gigi yg berbulu haluspun sulit untuk dibersihkan, sisa-sisa makanan dan bakteri mudah menumpuk sehingga menyebabkan karies pada gigi

Pengisian celah gigi gunanya untuk menutupi celah kecil di permukaan gigi, sehingga melindungi gigi dari sisa-sisa makanan dan bakteri. Gigi lebih mudah dibersihkan dan tidak gampang rusak

### Bagaimana menutup penuh celah gigi

Pengisian celah menggunakan bahan resin khusus gigi yang memiliki mobilitas yang bagus sehingga bisa mengisi celah kecil dan mencapai efek penutupan yang sangat bagus. Dokter gigi akan membersihkan gigi yang akan dirawat, setelah diberi perawatan dan dikeringkan, pengisian celah dilakukan, tunggu sampai mengeras dan selesai. Dianjurkan untuk kembali ke dokter gigi setelah 6-12 bulan untuk mendapatkan pemeriksaan.

### Saat pengisian celah yang menyegel

Pertumbuhan gigi geraham pada anak-anak sekitar 5-7 tahun pertumbuhan pertama adalah Geraham pertama (lihat gambar di bawah)



- Tunjangan ini untuk anak yang lahir pada tgl 2 bulan 9 tahun 2007 untuk anak sekolah kelas 1 dan 2 SD dan serta anak yang lahir setelah tanggal 2 bulan 9 tahun 2006 dari keluarga tidak mampu (Termasuk keluarga yg berpenghasilan rendah, orang cacat, pribumi dan penduduk pulau terpencil)
- Untuk mendapat tunjangan caranya dengan membawa kartu asuransi kesehatan dan dokumen terkait ke lembaga asuransi kesehatan yg telah ditentukan

## Apa yg hrs dilakukan bila gigi lepas? (Prosedur darurat sebagai berikut, Waktu utama dalam 60 menit, semakin cepat penanganannya, tingkat keberhasilan penanaman gigi kembali semakin tinggi)

1. gigi seri bergeser atau terlepas, cari gigi yang terlepas Pegang bagian mahkota gigi dengan jari dan ambil
2. Kalau gigi yang lepas ada pasir dan debu, bilas pelan pelan dengan air keran, air keran harus kecil, biarkan air mengalir perlahan lahan
3. Setelah dibilas simpan dalam kondisi basah, Seperti menempatkannya dalam susu, larutan garam fisiologis atau di dalam mulut, dll
4. segera pergi ke dokter gigi untuk pengobatan gigi
  - jika yang terlepas adalah gigi susu, Kita tidak perlu menyimpan gigi susu