

# CARA MENYIKAT GIGI YANG BENAR

Disampaikan pada Sharing Knowledge  
Serpong, 26 Juni 2020

drg. Enny Chalimah  
KLINIK BATAN SERPONG  
PPIKSN



1

• **Pendahuluan**

2

• **Pedoman Umum Agar Gigi Sehat dan Terawat**

3

• **Langkah-2 Penting dalam Menggosok Gigi**

4

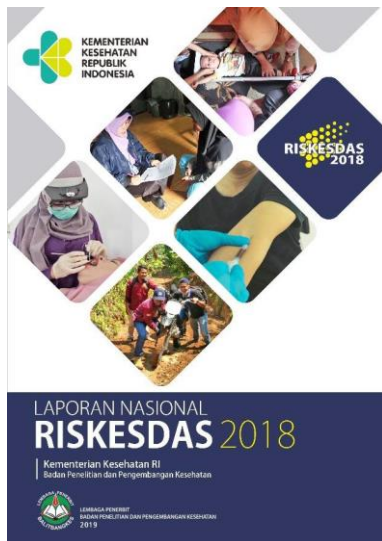
• **Dental Floss dan Kantong Gusi**

5

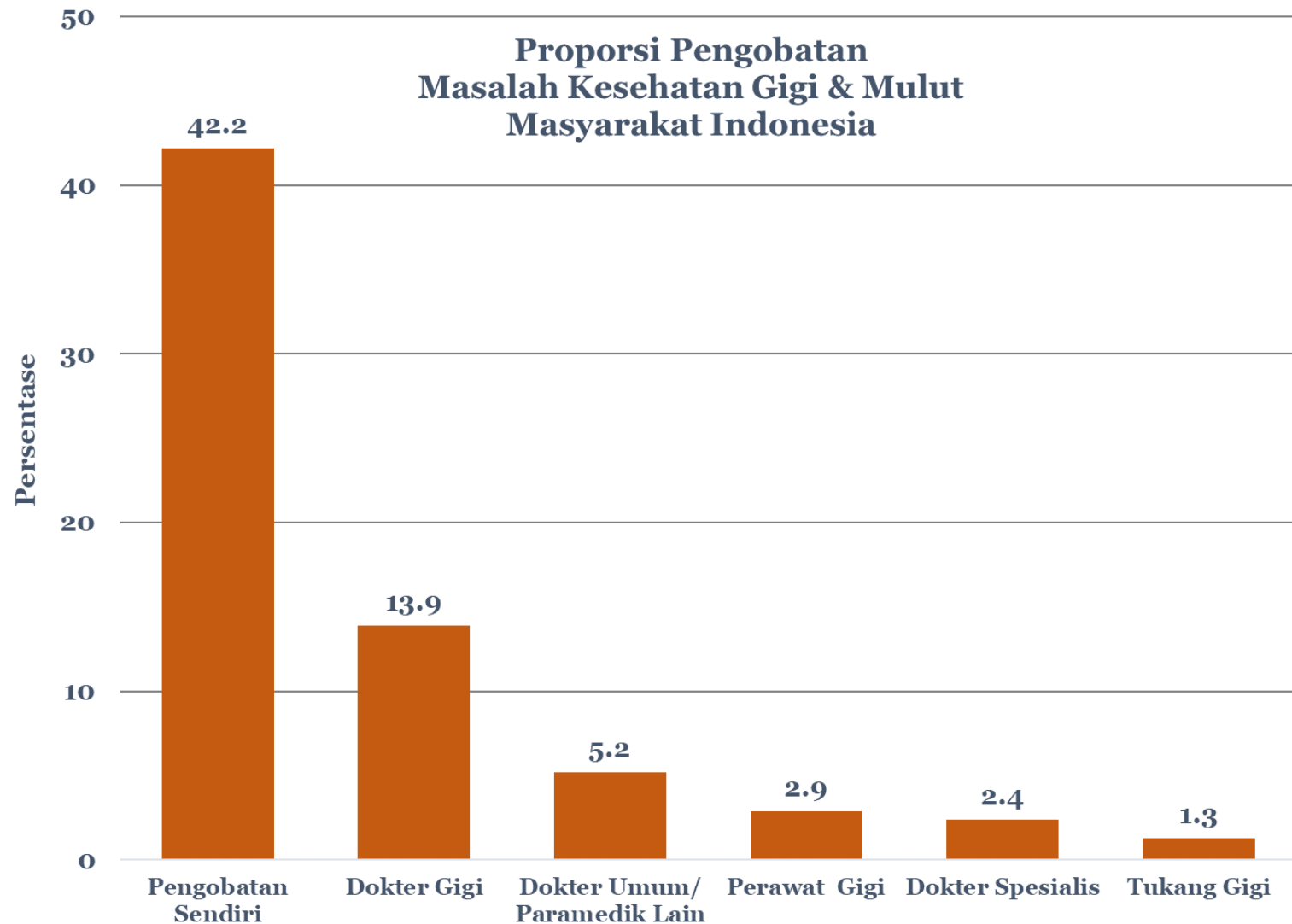
• **Perluakah Lidah Juga Disikat?**

6

• **Akibat Kekeliruan Gosok Gigi**

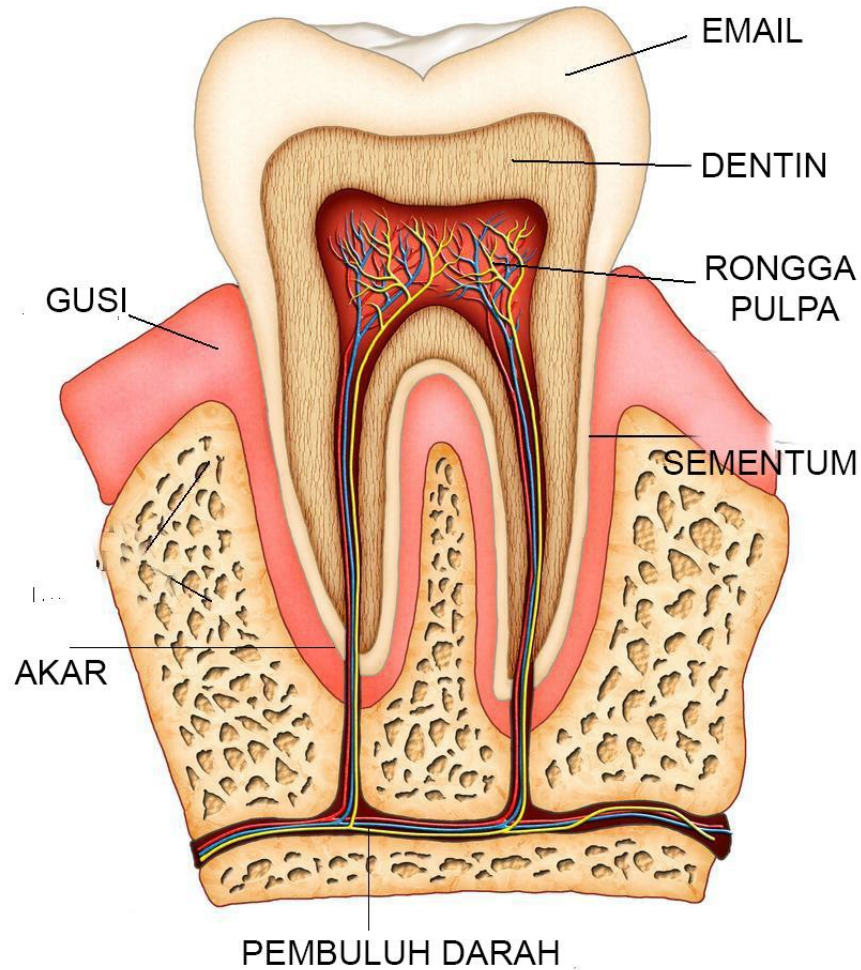


- ✓ Proporsi masalah gigi dan mulut penduduk Indonesia – 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi 10,2%
- ✓ **Di Indonesia penyakit karies - 88,8%; karies akar – 58,6% dan periodontitis – 74.1%.**
- ✓ Proporsi perilaku **menyikat gigi setiap hari – 94,7%; waktu menyikat gigi yg benar** (setelah sarapan & sebelum tidur) – **2,8%**.

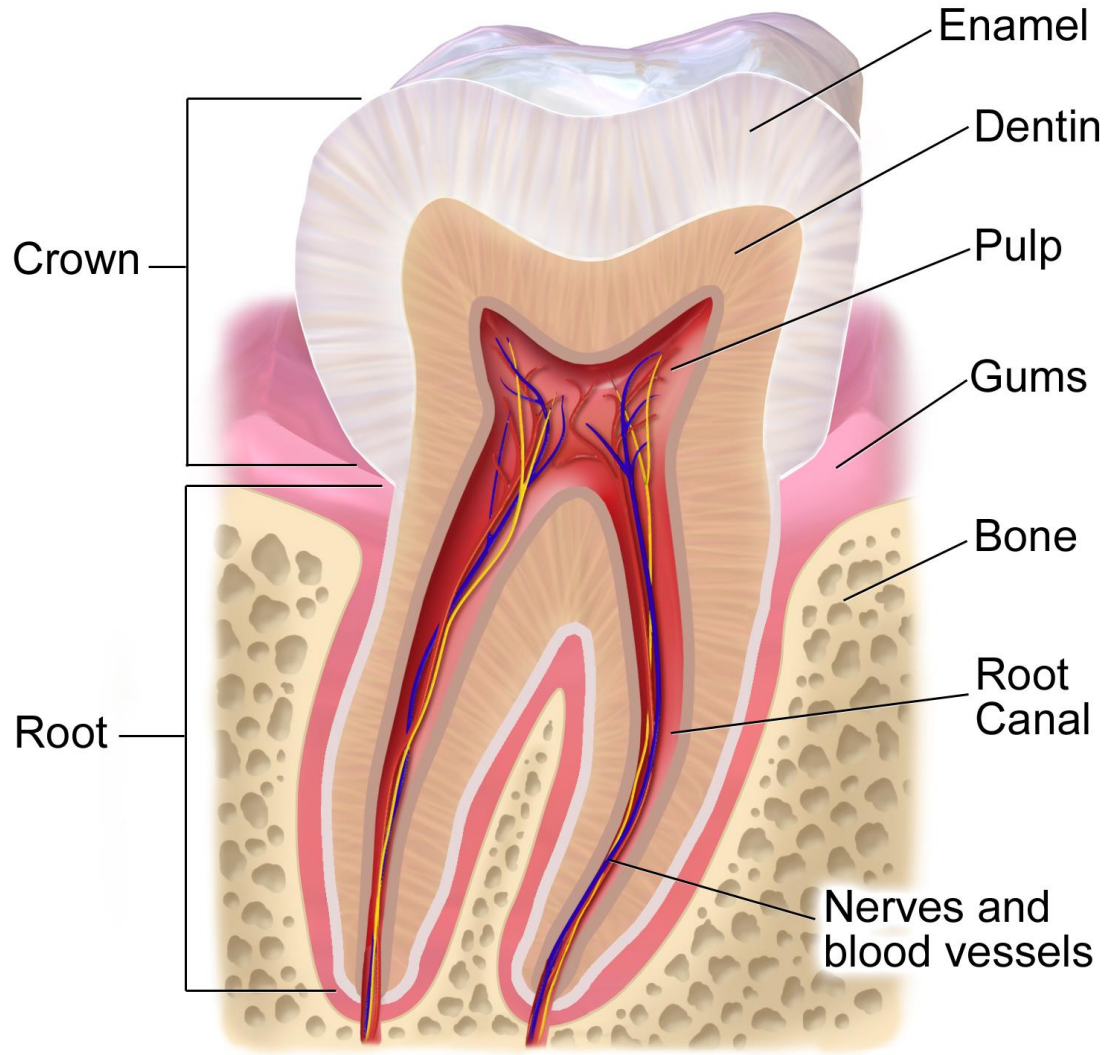


## ANATOMI GIGI

KehidupanKITA.com



# Pendahuluan (4) Pengantar Anatomi Gigi - 2



Tooth Anatomy

## Rumus Gigi Sehat Terawat

$$\mathbf{2} \quad \mathbf{X} \quad \mathbf{2} \quad = \quad \mathbf{Gigi\ Sehat} \\ \mathbf{(2\ menit)} \quad \mathbf{(2\ kali\ sehari)} \quad \mathbf{Terawat}$$

Menyikat gigi yang efektif dilakukan sekurang-kurangnya selama 2 menit, 2 kali sehari, **SETELAH SARAPAN dan SEBELUM TIDUR**

GIGI TERAWAT	GIGI TAK TERAWAT
✓ Tidak ada plak gigi	✓ Terdapat plak sisa makanan pada gigi
✓ Gigi tidak retak	✓ Muncul retakan gigi
✓ Gigi tidak berlubang	✓ Terdapat lubang pada gigi
✓ Tidak ada karang gigi	✓ Terdapat karang pada gigi
✓ Lidah berwarna segar	✓ Lidah berwarna gelap



## Pemilihan sikat gigi yang benar

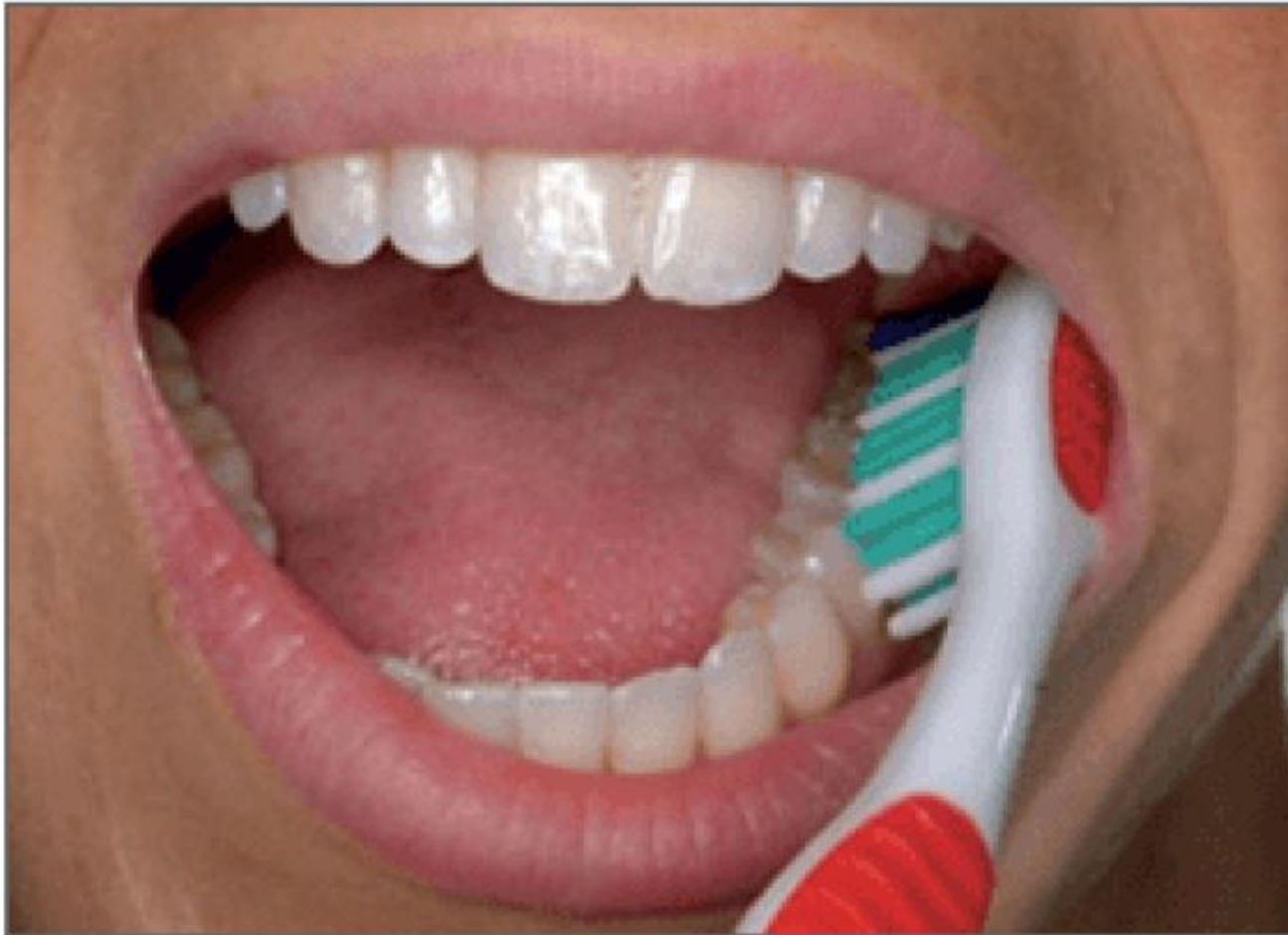
- ✓ Gagang tangkainya lurus
- ✓ Kepala sikat kecil/sesuai dengan mulut
- ✓ Bulu sikat halus
- ✓ Permukaan bulu sikat rata
- ✓ Ujung bulu sikat membulat

## LANGKAH- LANGKAH PENTING DALAM MENGgosok GIGI (2)



Sikat bagian luar permukaan gigi secara perlahan dengan menempatkan bulu sikat gigi bersudut  $45^\circ$  terhadap garis gusi

## LANGKAH- LANGKAH PENTING DALAM MENGgosok GIGI (3)



Tempatkan bulu sikat gigi dengan sudut  $45^\circ$  terhadap garis gusi. Bulu sikat gigi harus menyentuh permukaan gigi dan gusi. Pastikan sikat gigi dapat mencapai seluruh garis gusi maupun permukaan gigi. Gerakkan sikat gigi secara lembut keseluruhan permukaan gigi.

## LANGKAH- LANGKAH PENTING DALAM MENGgosok GIGI (4)



Sikat bagian dalam gigi dengan perlahan dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Tetap pertahankan sudut  $45^\circ$  kontak antara permukaan gigi dan gusi dengan bulu sikat gigi.

## LANGKAH- LANGKAH PENTING DALAM MENGgosok GIGI (4)



Sikat bagian permukaan gigi yang menghadap ke atas (OKLUSAL - berfungsi untuk mengunyah ) dengan gerakan perlahan maju dan mundur.

## LANGKAH- LANGKAH PENTING DALAM MENGgosok GIGI (5)



Gunakan setengah bagian depan bulu sikat gigi untuk membersihkan permukaan bagian dalam gigi depan atas dan bawah dengan gerakan naik turun.

- ✓ Direkomendasikan untuk flossing terlebih dahulu sebelum menggosok gigi
- ✓ Menyikat gigi hanya dapat menjangkau sela-sela gigi yang dapat dijangkau bulu sikat, namun tidak mengangkat semua plak yang mungkin bandel menyangkut tanpa kita ketahui. Disinilah flossing akan banyak berguna.
- ✓ Flossing tidak hanya mencabut plak dan sisa makanan yang terselip di sela gigi. Rutin melakukan flossing juga dapat mengurangi resiko penyakit gusi dan bau mulut yang disebabkan plak disepanjang garis gusi.



Masukkan benang gigi perlahan-lahan ke sela gigi dan gerakan naik turun sampai batas gusi. Tarik benang dental dari arah gusi ke bagian atas gigi untuk mengeluarkan plak.





Dental Floss bentuk F – dental floss & tooth pick – multi fungsi yang ujungnya bisa digunakan sebagai tusuk gigi. Sangat ekonomis dan mudah untuk membersihkan gigi bagian depan.

Hasil Penelitian Terbatas/Kecil.

Teknik Menyikat Gigi	Kejadian Abrasi		Total (n)	Persentase (%)
	Ada	Tidak ada		
Horizontal	17	5	22	55%
Vertikal	6	12	18	45%
Total (n)	23	17	40	100%
Persentase (%)	57,5%	47,5%		

Menyikat gigi dengan teknik horizontal memiliki resiko lebih besar terjadinya abrasi dibandingkan dengan teknik vertikal.

# Teknik Menyikat Gigi Yang Benar (Vidio)



# PERLUKAH LIDAH JUGA DISIKAT ?



1. Kebersihan lidah tidak kalah penting dari kebersihan gigi.
2. Dapat menjadi sarang tumbuhnya bakteri – selain di gigi dan gusi
3. Lidah yang kotor dapat membuat nafas bau
4. Lidah yang bersih menurunkan bau hingga 70% (*ADA-American Dental Association*)
5. Bila permukaan lidah cenderung retak atau berlekuk (*fissure tongue*) – kondisi asimtomatik tidak berbahaya – hanya semakin rentan terhadap pengendapan plak dalam mulut (Loweberg), yang dapat menjadi tempat pengendapan bakteri
6. Lebih baik membersihkan lidah sehabis sikat gigi pagi dan malam hari sebelum tidur

## PERLUKAH LIDAH JUGA DISIKAT ?



Gosoklah lidah anda dengan bulu sikat gigi untuk menghilangkan bakteri yang dapat membantu kesegaran pernafasan anda

# PERLUKAH LIDAH JUGA DISIKAT ?



Lidah yang kotor

# Menyikat lidah dengan Tongue Scraper



# AKIBAT KEKELIRUAN DALAM GOSOK GIGI (1)

## Abrasi Gigi (1)



Abrasi merupakan keadaan abnormal yaitu adanya lapisan gigi email yang hilang dan terkikis, atau terkadang lapisan yang lebih dalam dari email yaitu dentin.



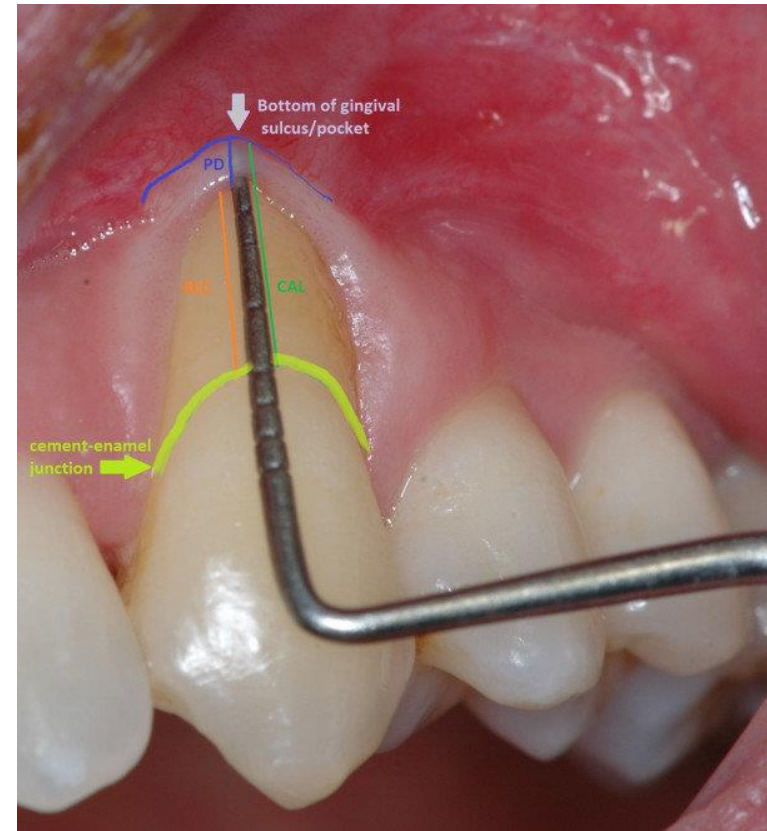
# AKIBAT KEKELIRUAN DALAM GOSOK GIGI (2)

## Abrasi Gigi (2)



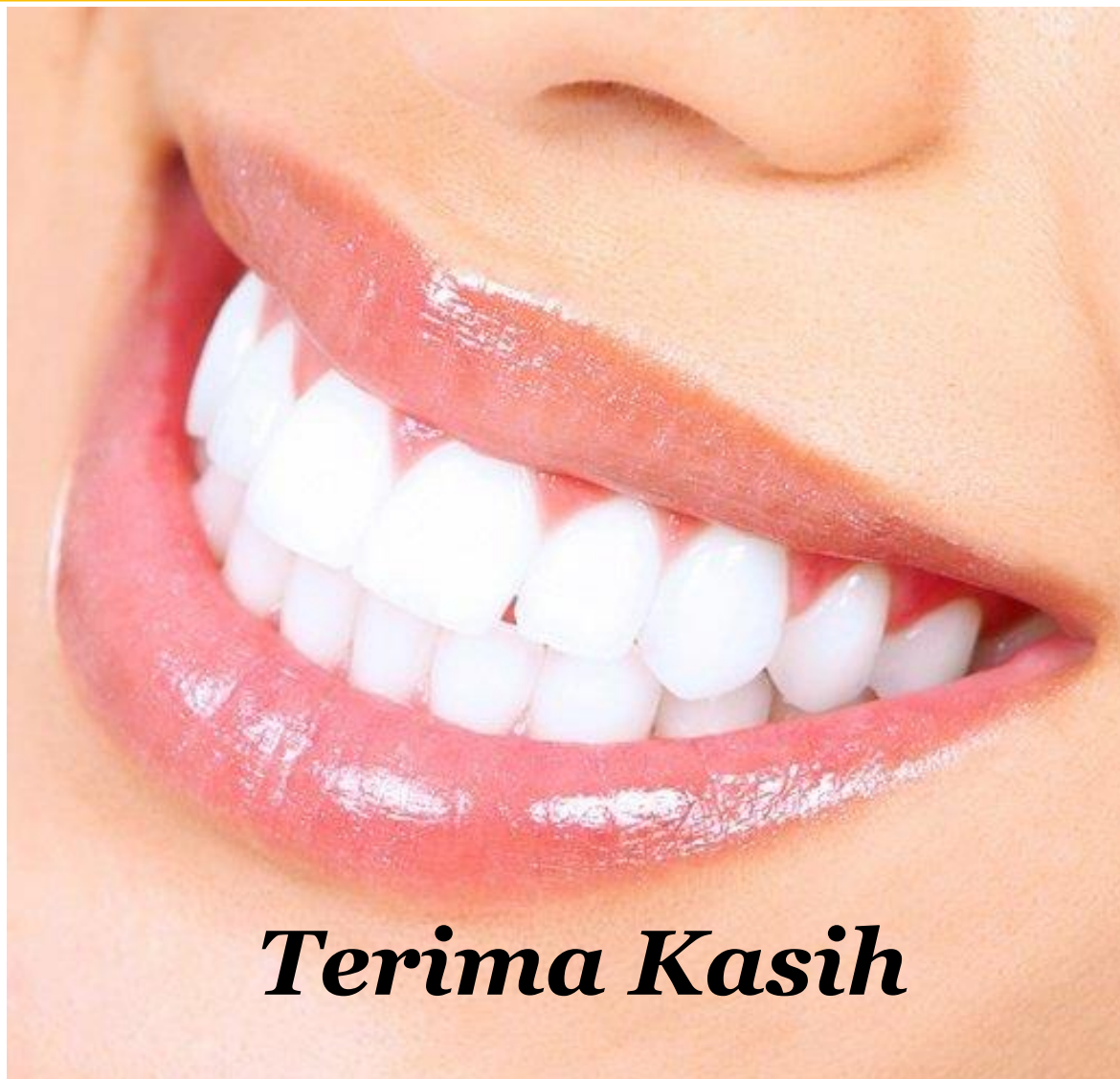
Akibat menyikat gigi terlalu keras, permukaan luar gigi (enamel) terkikis bahkan bisa sampai dentin dan sebagian akar gigi terbuka sehingga akhirnya terjadi lubang.

# Kantong Gusi (Pocket)



Poket Periodontal yang normal 1~2 mm, abnormal bisa mencapai 8 mm (diukur dengan periodontal probe) yang dapat merusak gusi sampai tulang yang memegang gigi. Akar gigi yang seharusnya tertutup gusi dan tulang rahang menjadi terekspose. Akibatnya gigi menjadi sensitif dapat berlanjut ke gigi goyang.

1. Mayoritas penduduk Indonesia (*responden survei Riskesdas 2018*) yang memiliki masalah gigi dan mulut dengan tingkat akses pengobatan relatif terbatas, itu pun sebagian besar belum menerima perawatan yang tepat sesuai masalah yang dihadapi.
2. Mayoritas penyakit gigi dan mulut di Indonesia – karies dan periodontitis
3. Sebagian besar sensitivitas gigi bisa dicegah dengan:
  - ✓ Menggosok gigi dan lidah secara benar dan teratur 2x sehari pagi dan malam sebelum tidur
  - ✓ Menggunakan pasta gigi berfluoride
  - ✓ Memilih sikat gigi yang benar dan setelah 3 bulan ganti yang baru
  - ✓ Tidak langsung menyikat gigi setelah makan, tunggu 20-30 menit baru sikat gigi
  - ✓ Direkomendasikan untuk flossing terlebih dahulu sebelum menggosok gigi
  - ✓ Perlu mengunjungi dokter gigi secara berkala untuk menghindari penyakit periodontal dan retraksi gingiva



***Terima Kasih***