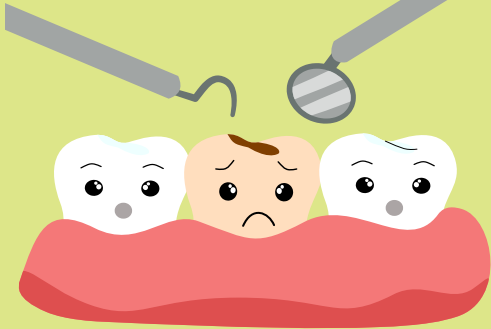


CEK KESEHATAN GIGI SECARA REGULER



Memeriksa kondisi kesehatan gigi dan mulut secara rutin ke dokter gigi adalah keharusan yang perlu dilakukan minimal dua kali dalam satu tahun.

Dengan adanya pemeriksaan rutin dari dokter gigi, maka karies gigi bisa dibersihkan secara rutin dan bahkan mencegah karies meluas. Dokter gigi juga bisa menyarankan tindakan pencegahan

“

**Mari menjaga
dan mencegah
karies gigi
supaya gigi mu
tidak rusak**

”

Mengenal

Karies Gigi

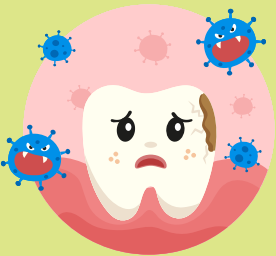


Pencegahannya



Moto:

“Melayani dengan Mulia”



Apa itu Karies Gigi?

Karies gigi adalah sebuah penyakit infeksi yang merusak struktur jaringan keras gigi. Jika tidak ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan nyeri, kematian saraf gigi (nekrose) dan infeksi periapikal dan infeksi sistemik yang bisa membahayakan penderita



Penyebab Karies Gigi

Gigi

Celah atau alur yang dalam pada gigi dapat menjadi lokasi perkembangan karies. karies juga sering terjadi pada tempat yang sering terselip sisa makanan

Makanan

Terutama makan yang mengandung banyak gula merupakan sisa makanan yang sering menempel di sela-sela gigi dan menjadi tempat yang nyaman untuk bakteri berkembang

Waktu

Semakin sering gigi terkena lingkungan yang memungkinkan timbulnya karies makan semakin besar pula kemungkinan terkena karies

Bagaimana Cara Mencegahnya?



Sikat Gigi Secara Teratur

Membiasakan diri untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari bisa mencegah terjadinya karies gigi. Penggunaan pasta gigi dengan fluoride juga wajib selama menggosok gigi. Fluoride pada pasta gigi akan membantu untuk melawan pengikisan mineral penting pada permukaan gigi



Gunakan Dental Floss

Mengingat salah satu penyebab karies gigi adalah plak, maka penggunaan dental floss sangat disarankan untuk membantu membersihkan plak secara sempurna. menggosok gigi saja terkadang masih menyisakan sebagian plak yang memang menempel erat pada gigi

Konsumsi Makanan dan Minuman yang Aman



Memperhatikan pola, makan, diet dan frekuensi makanan adalah salah satu cara untuk mencegah munculnya karies pada gigi. Mengapa? Karena karies pada gigi umumnya muncul karena makanan-makanan dengan karbohidrat tinggi serta makanan manis-manis yang mengandung gula atau coklat. Oleh karena itu, memakan makanan yang aman untuk gigi bisa membantu menghindarkan karies pada gigi. Buah-buahan dan sayur merupakan makanan alami yang tergolong aman untuk gigi

