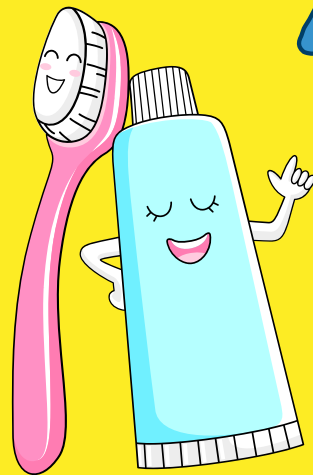


# GIGIKU SEHAT



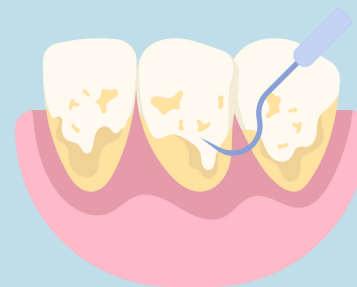
Ayuk,



Sikat gigi  
2x Sehari

Pagi dan  
Malam

Akibat dari tidak  
menyikat gigi



**Karang  
gigi**

**Bau  
Mulut**



**Gigi Berlubang**

# Cara menyikat gigi



Apa Kalian Sudah Tahu?!  
Bagaimana sih menggosok gigi  
dengan benar???

1.



Siapkan sikat gigi kering dan pasta gigi.  
Mengoleskan pasta gigi pada sikat gigi sebesar  
kacang tanah

2.



Sikat permukaan gigi dengan gerakan  
memutar selama  $\pm$  2 menit

3.



Sikat permukaan gigi dengan gerakan ke atas  
dan ke bawah

4.



Sikat Bagian dalam gigi dengan gerakan ke  
atas dan ke bawah

5.



Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan  
bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan  
lembut maju mundur berulang-ulang

6.



Sikatlah lidah dan langit-langit dengan  
gerakan maju mundur dan berulang-ulang.

7.



Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja  
agar sisa fluor masih ada di gigi.

8.



Menyikat gigi yang benar sudah selesai

**KOIN**

**D**

**T**



**Berapa kali kamu  
perlu menyikat  
gigi dalam  
sehari?**





**Kapan waktu  
yang tepat untuk  
menyikat gigi?**





**Truth**



**Berapa lama waktu  
kamu menyikat  
gigi?**





**Apa akibat jika  
tidak menyikat  
gigi?**





**Berapa kali  
sebaiknya  
berkumur setelah  
menyikat gigi?**







**Menyikat gigi  
idealnya 2x Sehari**



# Truth

Pagi hari sesudah makan



Malam hari sebelum tidur





# Truth



Menyikat gigi selama  
2 menit

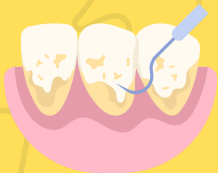




# Truth



Bau mulut



Karang gigi



Gigi berlubang





**Truth**



**Berkumur sebanyak  
1 kali saja**





**Praktikanlah cara  
menyikat bagian  
permukaan gigi!**





**Praktikanlah cara  
menyikat gigi  
bagian dalam!**





**Praktikanlah cara  
menyikat bagian  
gigi rahang bawah  
depan!**







**Praktikanlah cara  
menyimpan sikat  
gigi yang tepat!**





**Praktikanlah cara  
mengoleskan pasta  
gigi pada sikat gigi!**





Menyikat dengan  
gerakan ke atas dan ke  
bawah





Menyikat dengan  
gerakan ke atas dan ke  
bawah





Miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.





**Sikat gigi disenderkan  
posisi berdiri dengan  
kepala sikat gigi diatas**





Pasta gigi di oleskan  
sebesar biji kacang  
tanah



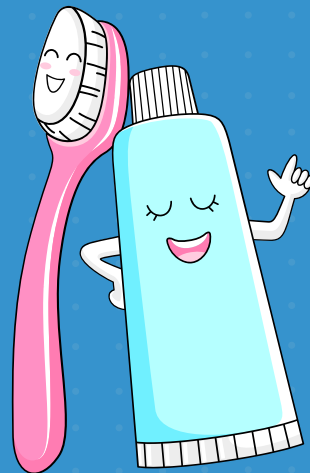


YUK



# SIKAT GIGI

SEHARI 2X, PAGI DAN MALAM





# Cara menyikat gigi

Apa Kalian Sudah Tahu?!  
Bagaimana sih menggosok gigi dengan benar???

1.



Siapkan sikat gigi kering dan pasta gigi. Mengoleskan pasta gigi pada sikat gigi sebesar kacang tanah

Sikat permukaan gigi dengan gerakan memutar selama  $\pm$  2 menit



2.

**Sikat permukaan gigi dengan gerakan ke atas dan ke bawah**



**3.**

**4.**



**Sikat Bagian dalam gigi dengan gerakan ke atas dan ke bawah**

**Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang**



**5.**

**6.**



**Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.**

**7.**



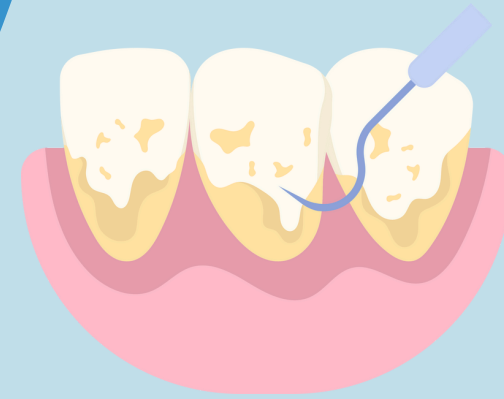
**Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.**

**8.**



**Menyikat gigi yang benar sudah selesai**

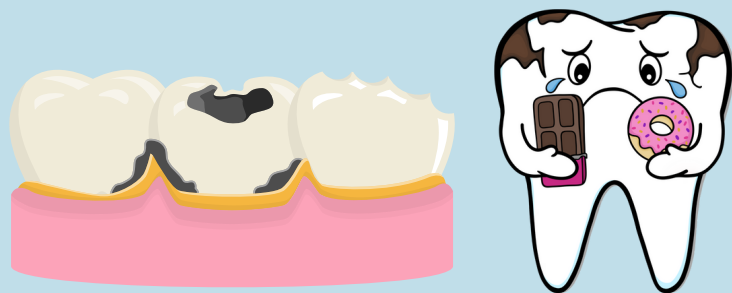
# Akibat dari tidak menyikat gigi



**Karang  
gigi**



**Bau Mulut**



**Gigi Berlubang**