

CARA MENYIKAT GIGI



1. Letakkan sikat gigi di sepanjang garis gusi pada sudut 45° . Sikat permukaan setiap gigi dengan lembut menggunakan gerakan getaran yang pendek dan lembut.
2. Sikat permukaan luar 2-3 gigi dengan gerakan menggetarkan, maju mundur, dan gerakan menggulung. Ulangi gerakan menyikat untuk kelompok 2-3 gigi berikutnya. Ulangi hal yang sama pada permukaan dalam juga.
3. Bersihkan permukaan bagian dalam gigi depan, miringkan sikat secara vertikal, dan gunakan bagian depan sikat untuk membuat beberapa gerakan lembut ke atas dan ke bawah.
4. Gosok permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah dengan gerakan maju mundur pendek.
5. Menyikat lidah akan menghilangkan bakteri dan menyegarkan napas anda.

Gunakan sikat gigi kecil dengan bulu lembut dan pasta gigi dengan jumlah fluoride yang tepat: Lihat bagian belakang tabung pasta gigi dan pastikan kandungan fluoridanya 1.000 bagian per juta.

Kami secara umum menyarankan pasta gigi seukuran beras untuk anak di bawah tiga tahun, dan seukuran kacang polong untuk anak di atas tiga tahun.



3 tahun <



3 tahun >

