

Anda mungkin sudah sering mendengar anjuran pentingnya menyikat gigi setiap hari. Selain mencegah berbagai masalah gigi dan mulut, kebiasaan ini juga baik untuk kesehatan tubuh secara menyeluruh. Namun, jangan asal rajin menyikat gigi. Pastikan juga kalau Anda menyikat gigi dengan cara yang benar. Teknik menyikat gigi yang salah justru dapat memicu berbagai masalah gigi dan mulut, Lantas, bagaimana cara menyikat gigi dengan benar?

Sebelum menyikat gigi, Anda tentu butuh menyiapkan sikat gigi dan pasta giginya.

Pilihlah pasta gigi yang mengandung fluoride. Fluoride adalah mineral yang berfungsi untuk melindungi dan memperkuat lapisan enamel gigi. Sementara untuk sikatnya, sesuaikan kepala sikat gigi dengan lebar mulut Anda. Kepala sikat dengan ujung yang kecil lebih memudahkan Anda menjangkau bagian gigi yang paling dalam. Pastikan juga sikat gigi yang Anda pilih memiliki gagang yang nyaman ketika dipegang. Dengan begitu Anda dapat menyikat gigi dengan benar.

Berikut panduan cara menyikat gigi dengan benar yang perlu Anda perhatikan baik-baik.

Langkah pertama

Genggam sikat gigi Anda dengan menempatkan sudut kepala sikat agak miring dengan posisi membentuk sudut 45 derajat.

Langkah kedua

Anda bisa mulai menyikat dari gigi depan atau gigi geraham di salah satu sisi mulut. Sikatlah gigi Anda dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah selama 20 detik untuk setiap bagian.

Teknik ini berfungsi supaya bulu sikat dapat mengeluarkan plak yang menyelip di batas gusi. Selama menyikat gigi, pastikan Anda tetap menjaga posisi bulu sikat sedikit miring membentuk sudut 45 derajat.

Langkah ketiga

Sikatlah gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, yaitu bagian gigi yang dekat dengan pipi dan lidah, dengan gerakan maju mundur secara perlahan.

Setelah bagian atas dalam tersikat, kemudian sikatlah bagian bawahnya. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.

Langkah keempat

Untuk membersihkan permukaan dalam barisan gigi depan, Anda harus memegang sikat gigi secara vertikal. Gunakan ujung kepala sikat gigi dan sikat dengan gerakan ke atas dan bawah, dari tepi gusi sampai atas gigi.

Langkah kelima

Sama dengan langkah keempat, arahkan sikat gigi agak tegak untuk membersihkan gigi depan bagian bawah. Gerakkan sikat ke atas dan ke bawah pelan-pelan.

Ulang gerakan ini sebanyak 2-3 kali.

Anda akan menghabiskan waktu sekitar 2-3 menit untuk menyikat seluruh bagian gigi Anda. Setelah semua gigi tersikat, bilas mulut dan sikat gigi Anda dengan air sampai bersih.