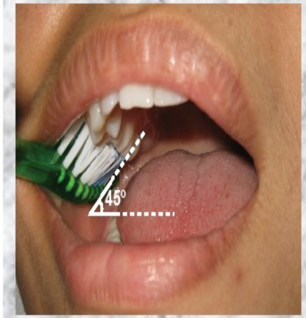
CARA-CARA MEMBERUS GIGI

Kita haruslah memberus gigi kita secara sistematik dari sebelah mulut ke sebelah yang lain.

Gigi Atas

Letakkan berus gigi diantara 45° dipinggir gusi

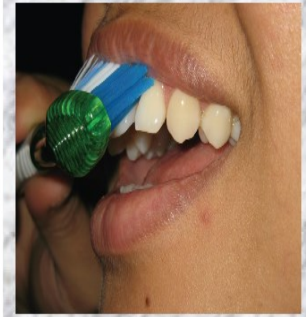


A) Bahagian luar di belakang

Lenturkan berus gigi bertentangan dengan gigi

B) Bahagian dalam di belakang

Gerak ke belakang dan ke hadapan 2 - 3 bilah gigi setiap kali



C) Bahagian dalam dan luar di hadapan

Harus diingat supaya membersihkan semua permukaan gigi

D) Bahagian mengunyah

Gigi Bawah

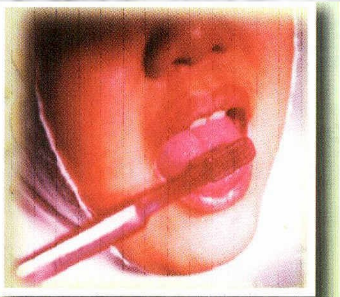
A) Bahagian luar di belakang

B) Bahagian dalam di belakang

C) Bahagian dalam dan luar di hadapan

D) Bahagian mengunyah

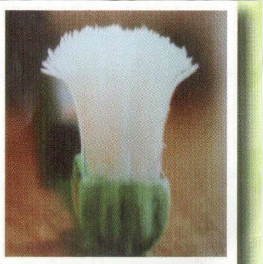
Kementerian Kesihatan Negara Brunei Darussalam.



Jangan lupa memberus lidah.

Pemilihan berus gigi:
Untuk kanak-kanak :
0 - 1 tahun berukuran size duit 5 sen
1 - 2 tahun berukuran size duit 10 sen
3 - 9 tahun berukuran size duit duit 20 sen
Orang dewasa :~ saiz duit 50 sen

Filamen: i) Sama tinggi
ii) Nylon
iii) Lembut
Jalur: 3 atau 4 baris
Lembut
Pemegang Lurus



Berus gigi hendaklah dismpan ditempat yang khas dan tidak boleh bersentuh dengan berus gigi yang lain.

Ganti berus gigi apabila filamennya menjadi kembang.

Nasihat Untuk Ibu Bapa

Ibu bapa perlu memberuskan gigi anak mereka sehingga mereka berumur sembilan tahun kerana mereka tidak dapat memberus gigi dengan berkesan. Gunakan ubat gigi orang dewasa 1,100 ppm - 1,450 ppm.

Berdiri dibelakang anak awda dan dongakkan kepalanya supaya semua permukaan gigi dapat diberus.

Untuk Mengurangkan Kemungkinan Fluorosis

(6 bulan - 23 bulan) - hanya secalit ubat gigi orang dewasa di gunakan.

(2 - 8 tahun) - gunakan ubat gigi orang dewasa sebesar kacang pis.

9 tahun keatas gunakan ubat gigi sepanjang bulu berus gigi.

- Beruslah gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari.
- Jangan berkumur selepasmemberus gigi.
- Jauhkan ubat gigi daripada dicapai oleh kanak-kanak

Cara Memberus Gigi Yang Betul

- Berus gigi hendaklah disudutkan 45° dipinggir gusi
- Gunakan cara "gentle scrub movement" pada aras gusi.
- Beruslah gigi secara bersistematik:
- Lenturkan berus gigi bertentangan dengan gi-gi
  - ~ Dari kiri ke kanan gigi atas bahagian luar dan dalam serta permukaan kunyah gigi.
  - ~ Dari kiri ke kanan gigi bawah bahagian luar dan dalam serta permukaan kunyah gigi.
- Gerakkan ke hadapan dan ke belakang dengan lembut 2 - 3 bilah gigi setiap kali
- Harus diingat supaya memberus semua permukaan gigi
- Jangan lupa memberus lidah
- Tidak digalakkan berkumur-kumur, memadailah dengan meludahkan lebihan ubat gigi dan buihnya dari mulut.

Untuk pertanyaan lanjut, sila hubungi:
Pusat Pergigian Negara
Tel: 2380434

Kementerian Kesihatan Negara Brunei Darussalam

TEKNIK MEMBERUS GIGI