7. Minum Teh



Teh yang kamu minum setiap pagi bagus untuk kesehatan, kerena mengandung polifenol dalam teh, polifenol ini bermanfaat untuk menghilangkan bakteri penyebab plak pada gigi. Tetapi sebaiknya jangan menggunakan gula sebagui pemanis, anda bisa mengunakan madu sebagai pengganti gula. Selain itu, teh juga baik untuk mencegah gigi berhibang.

Note:
Anda tidak disarankan terlalu sering minum teh, karcna kebiasaan ini bisa mengakibatkan gigi kuning.

8. Hindari Merokok

Banyak perokok biasanya memiliki gigi yang kuning atan bahkan memiliki gigi yang hitam dibagian depannya. Ini adalah efek nikotin dalam tembakan, bukan hanya sakit gigi yang terjadi akibat merekok, tetapi juga memicu penyakit berar lainnya seperti jantung, stroke, kanker dll.





9. Memeriksa Gigi Ke Dokter

Rajinlah datang kedokter gigi untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulut anda. Jadikan setiap 6 bulan sekali untuk merawat kesehatan gigi pada dokter gigi. Bahkan anak-anak kecilpun harus kamu biasakan untuk pergi kedokter, agar mereka tidak takut dengan dokter.

Demikianlah beberapa langkah dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut yang benor, semoga saja ini menjadi info baru bagi ando yang helum mengetahui dan menjadi pengingat bagi anda yang sudah doluan tahu. **Selamat menjaga kesehatan gigi dan salam sehat selalu.**

Bagaimana Memiliki Gigi dan Mulut Sehat



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG

JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT



More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo



Kesehatan Gigi dan Mulut

adalah dua hal krusial sekali yang mesti dijaga untuk tetap bisa nyaman dan sehat dalam menjalani hidup ini. **Tidak menjaga kesehatan** gigi dan mulut bisa mengakibatkan berbagai penyakit seperti **gusi bengkak**, **gusi berdarah**, bahkan bisa terjadi **sekit gigi.**

Kamu tahukan bagaimana kalau sakit gigi menyerang, segala kesenangan bisa bilang dan sangat tidak menyenangkan sekall, sehingga ada somboyan yang mengatakan "sakit hati lehih haik dari sakit gigi" (kehalikan sakit gigi lebih baik dari sakit hati).



Tips Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut



1. Makanan Sehat

Makanan sehat adalah hal pertama yang barus diperhatikan agar gigi tetap sehat dan mulut sehat. Makanan sehat bukanlah yang berkaitan dengan karbohidrat melulu, tetapi juga harus ada mineral, dan nutrisi lainnya. Untuk menjaga kesehatan gigi tetap oke, visamin yang utama diperhatikan adalah vitamin A, Vitamin C, dan vitamin D.



2. Perhatikan Waktu Makan



Waktu makan juga menjadi peranan dalam menjaga kesehatan mulut dan gigi. Setelah makan berat jangan langsung kumu sambung dengan ngemil, tetapi beri jeda, tujuannya adalah agar gigi kumu tidak selalu terkena asam. Kerena setelah makan biasanya asam akan terbentuk dalam waktu 30-40 menit.



3. Minum Banyak Air Putih

Tahukah kamu bahwa air putih adalah komponen dasar dalam tubuh manusia, hampir 90% kandungan dalam tubuh adalah ait. Begitu juga bahan dasar air liur. air liur merupukan komponen penting dalam menjaga kesehatan gigi sehat.

Untuk menjaga air liur tetap sehat kita butuh minum air yang banyak hingga minimal 6 gelas dalam sehati. Air jaga mengandung fluoride yang bisa menjadi bahan pelindung enamel gigi.



4. Makan Keju dan Minum Susu

Salah satu vitmain yang dibutuhkan oleh gigi adalah kalsium, dan kalsium ini banyak terdapat dalam susu, keju dan dalam produk ausu. Kalsium bisa menjaga gigi tetap sehat dan cepat dalam memperbaiki gigi yang rusak.



5. Jauhi Banyak Mengkonsumsi Gula

Gula adalah bahan yang sangat berpengaruh dalam pembentukan asam pada gigi. Untuk itu jauhi banyak mengkonsumsi gula tambahan seperti kopi, teh, dan permen bergula.





6. Rajin Sikat Gigi



Cara lain dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan menyikat gigi. Sikat gigi minimal 2 kali dalam sehari, tetapi lebih baik lagi kalau kamu mampu menjaga setiap saat waktu selesai makan.

