

Pepsodent



**PANDUAN
MENYIKAT
GIGI**

SIKAT GIGI PAGI & MALAM BERSAMA MAMA SIGI DAN PEPO

Ayah dan Ibu,

Anak Anda memerlukan bantuanmu!

Setiap hari, kuman dan asam dari makanan dapat menyerang gigi anak Anda dan menyebabkan gigi berlubang yang ngilu, sehingga merusak senyum mereka. Penting untuk selalu menjaga senyum si kecil! Untuk mengalahkan kuman, cukup dengan menyikat gigi pagi dan malam setiap hari. Tapi bagaimana caranya agar anak Anda mau sikat gigi pagi dan malam?

Kami punya ide yang bagus...

Perlu 21 hari untuk membentuk sebuah kebiasaan, karenanya kami ingin mengajak Anda dan anak Anda ke dalam petualangan 21 hari untuk menciptakan rutinitas menyikat gigi pagi dan malam agar gigi menjadi kuat dan sehat. Kami telah merancang berbagai aktivitas untuk keluarga agar menyikat gigi terasa menyenangkan bagi anak Anda.

Mulailah petualangan menyikat gigi bersama **Petualangan 21 Hari Mama Sigi dan Pepo** di Youtube atau website.

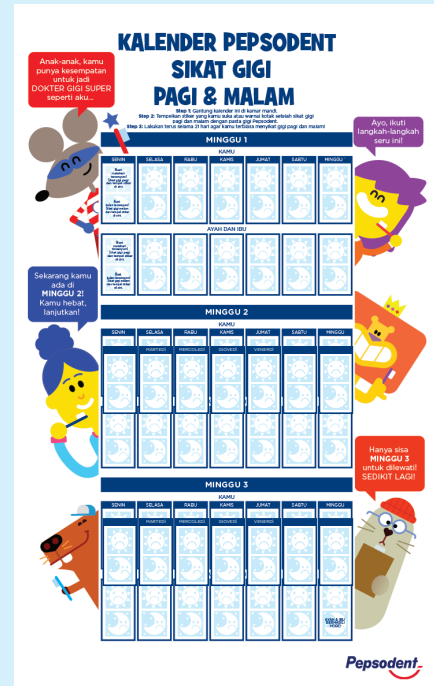
Di setiap video, anak Anda akan berpetualang mengelilingi dunia dan belajar cara menyikat gigi yang benar dari binatang-binatang yang lucu. Tonton video-video itu bersama anak Anda agar menyikat gigi malam lebih menyenangkan.

Jika anak Anda menyukai dongeng sebelum tidur, kami juga punya sesuatu untuk mereka! **Buku Cerita Mama Sigi Dan Pepo** yang bisa diunduh di website punya 21 judul seru yang mengajarkan dan mengingatkan anak-anak untuk menyikat gigi sebelum tidur.

Kami punya yang lain juga lho. Kalender **Sikat Gigi Pagi dan Malam** yang dapat dicetak dari website akan membantu Anda memantau kebiasaan menyikat gigi anak Anda dengan menghadiahi mereka stiker matahari (di pagi hari) atau stiker bulan (di malam hari) setiap kali mereka menyikat gigi.

Ikuti aktivitas ini secara rutin dan Anda dapat menjaga senyum mereka tetap sehat dan cemerlang di masa mendatang.

Terima kasih atas bantuan Anda!
Tim Sikat Gigi & Malam Pepsodent.



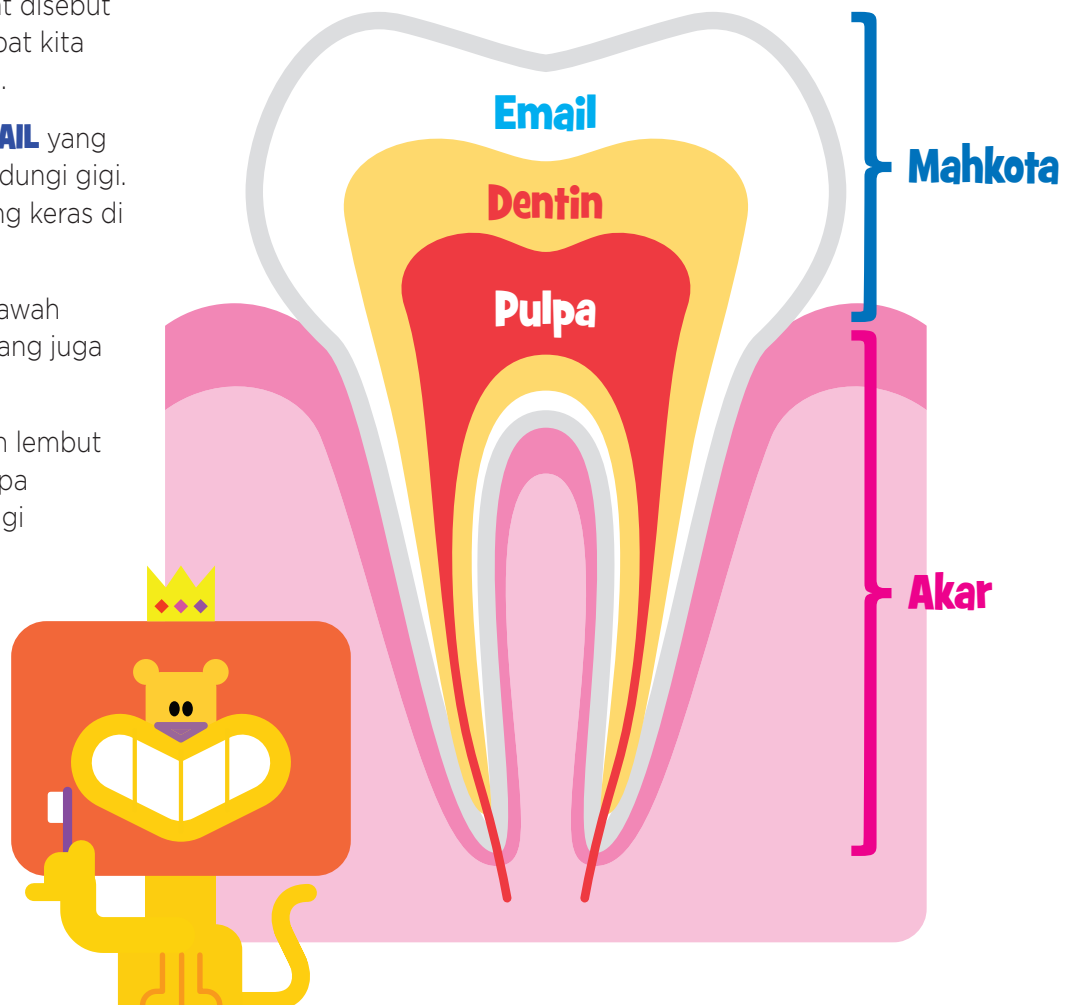
PELAJARI SEMUA TENTANG GIGIMU

Sepanjang usia, kita punya 2 jenis gigi:

- **ANAK-ANAK PUNYA 20 GIGI SUSU.** Yaitu: 8 gigi seri, 4 gigi taring dan 8 gigi geraham. Anak-anak punya gigi susu dari usia 0 sampai 6 tahun.
- **ORANG DEWASA PUNYA 32 GIGI.** Yaitu: 8 gigi seri, 4 gigi taring, 8 gigi geraham depan, 8 gigi geraham belakang dan 4 gigi bungsu. Gigi permanen terbentuk mulai usia 6 tahun dan akan lengkap antara usia 18 hingga 25 tahun.

Kita memakai gigi dengan banyak cara dan kita harus menjaganya dengan baik. Kalau gigi kita sehat, gigi kita juga akan kuat.

- Tiap gigi tertanam di gusi. Bagian yang tidak dapat kita lihat disebut "**AKAR**". Bagian yang dapat kita lihat disebut "**MAHKOTA**".
- Mahkota terbuat dari **EMAIL** yang sangat keras untuk melindungi gigi. Email adalah bagian paling keras di tubuh kita.
- Di dalam setiap gigi, di bawah mahkota, ada **DENTIN**, yang juga sangat keras.
- Di tengah gigi ada bagian lembut yang disebut **PULPA**. Pulpa adalah tempat di mana gigi menerima nutrisinya.

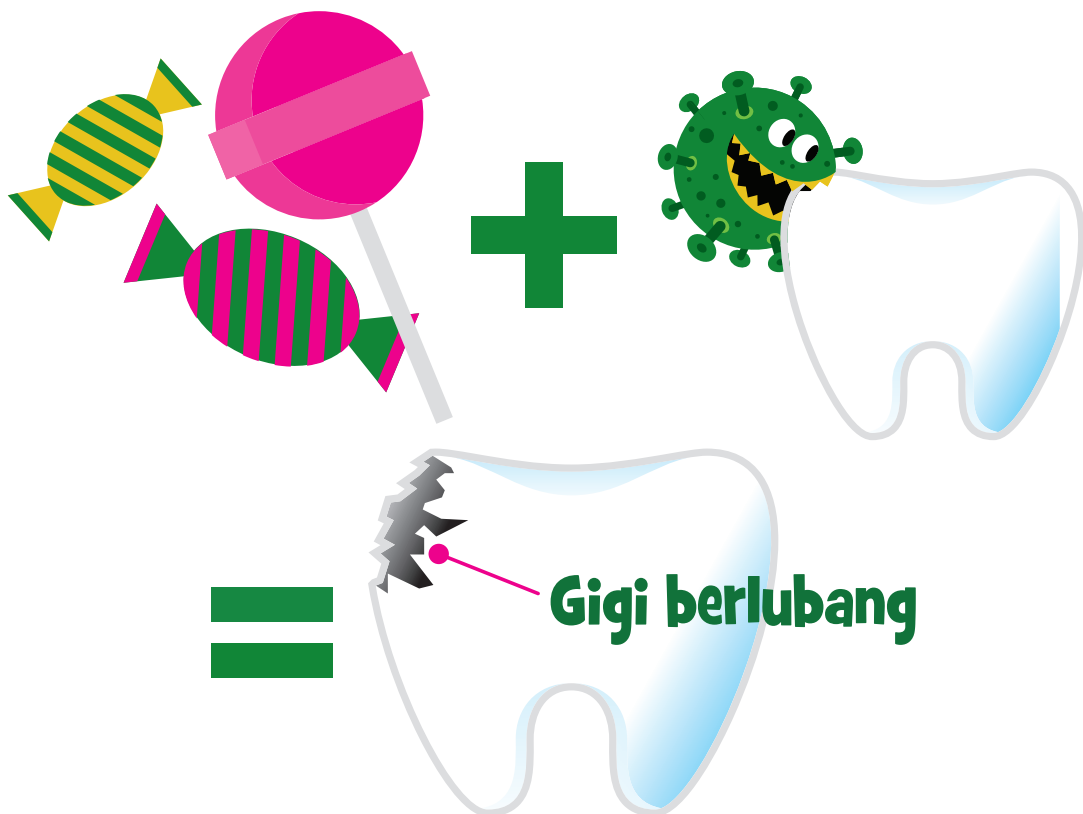


GIGI BERLUBANG SANGAT SAKIT

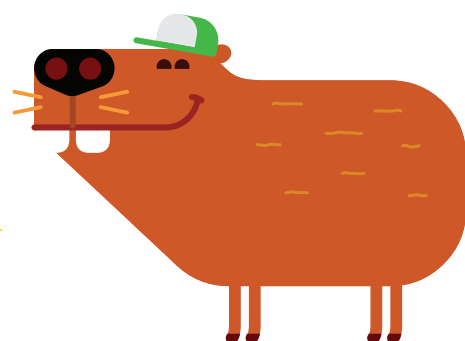
Mulut kamu adalah tempat yang sangat sibuk. Banyak kuman yang selalu bergerak di dalam mulut tapi mereka begitu kecil hingga tak bisa dilihat.

Makanan lengket dan manis seperti permen, lolipop dan coklat juga dapat menyebabkan gigi berlubang. Kadang kuman-kuman itu menempel di gigi kamu dan memakai gula dari permen untuk berkembang dan menyebabkan lubang pada gigi.

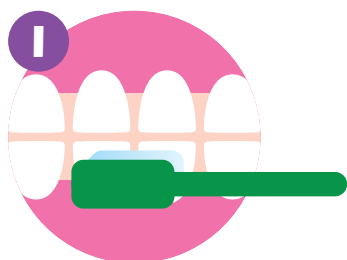
Lubang pada gigi adalah lubang-lubang kecil di gigi yang hanya dapat dilihat oleh dokter gigi. Gigi berlubang tidak sembuh dengan sendirinya. Lubang dapat membesar dan terus membesar hingga terasa sangat menyakitkan dan hanya dokter gigi yang dapat menyembuhkannya.



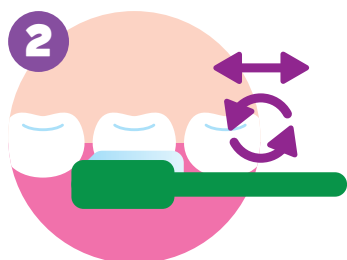
Makanan lengket yang mengandung gula dan kuman menyebabkan sakit pada gigi berlubang.



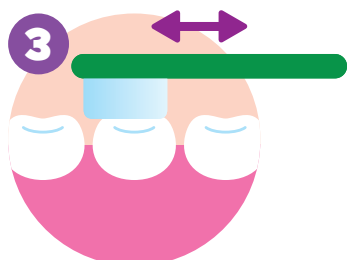
CARA MENYIKAT, MENYIKAT, MENYIKAT GIGI dalam 5 LANGKAH MUDAH



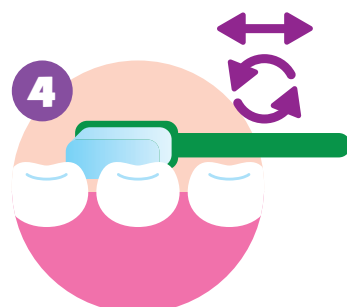
Dengan pasta gigi berfluoride, sikatlah gigi kamu sampai bulu sikatnya menyentuh gigi dan tepi gusi.



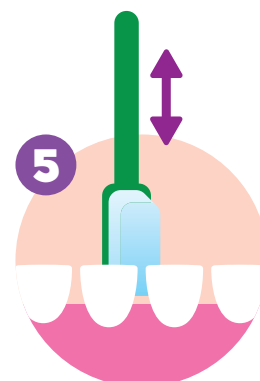
Perlahan sikatlah permukaan gigi bagian luar dengan gerakan memutar ke depan dan ke belakang.



Sikatlah permukaan kunyah gigi dengan gerakan perlahan maju dan mundur.



Perlahan sikatlah permukaan gigi bagian dalam dengan gerakan memutar ke depan dan ke belakang.



Buatlah gerakan naik dan turun memakai sikat gigi secara vertikal.



Ingat anak Anda harus menyikat gigi mereka dua kali sehari, pagi dan malam, sebelum tidur. Jangan lupa untuk menjadwalkan kunjungan ke dokter gigi secara rutin, setiap 6 bulan sekali.

PERTANYAAN YANG SERING DITANYAKAN

TENTANG KESEHATAN GIGI DAN MULUT ANAK ANDA



1 Kapan seharusnya saya memulai merawat gigi anak saya?

Anda bisa mulai merawat mulut anak Anda langsung setelah kelahirannya dengan membersihkan gusi dengan kain kasa atau handuk bersih setidaknya dua kali sehari. Hal ini bagus untuk dilakukan khususnya setelah menyusui dan sebelum tidur. Segera setelah gigi pertamanya muncul, mulailah menyikat giginya secara teratur.

2 Seberapa sering seharusnya saya menyikat gigi anak saya?

Setiap anak harus menyikat gigi dua kali sehari setidaknya selama 2 menit. Hal ini akan membantu mengurangi risiko kerusakan gigi dan penyakit gusi. Sikat gigi dengan gerakan memutar sekali di pagi hari setelah sarapan dan sekali sebelum tidur. Pastikan anak Anda tidak makan apa-apa setelah menyikat gigi di malam hari.

3 Seberapa banyak pasta gigi yang harus dipakai anak saya?

Jika anak Anda kurang dari 3 tahun, pasta gigi seukuran satu butir beras sudah cukup. Untuk anak yang lebih besar, gunakan pasta gigi seukuran biji jagung.

4 Haruskah anak kecil memakai pasta gigi berfluoride?

Setiap anak harus menyikat gigi memakai pasta gigi berfluoride. Konsultasikan dengan dokter gigi untuk mendapatkan informasi kadar fluoride yang disarankan.

5 Apakah berkumur setelah menyikat gigi disarankan?

Anak Anda tidak boleh langsung berkumur setelah menyikat gigi. Minta mereka untuk membuang dulu sisa-sisa pasta gigi sebelum berkumur. Hal ini untuk menjaga lapisan pelindung yang dikeluarkan oleh fluoride di pasta gigi yang menambah kekuatan gigi dalam mencegah munculnya lubang.





- 6** **Seberapa sering anak saya harus mengganti sikat gigi?**
Untuk kesehatan gigi dan mulut yang baik, sikat gigi harus diganti kira-kira setiap 3 bulan atau lebih sering jika bulu sikatnya sudah rusak.
- 7** **Apakah mengisap dot atau jempol dapat berdampak pada gigi anak saya?**
Mengisap dot atau jempol terlalu lama dapat mempengaruhi pertumbuhan gigi dan mulut anak. Pilih dot yang sesuai anatomi dan hindari memakainya setelah usia 3 tahun.
- 8** **Haruskah anak saya melakukan diet dengan membatasi makanan dan minuman berkadar gula tinggi?**
Asupan gula anak harus dibatasi maksimal 3 sendok teh sehari. Pastikan mereka tidak mengonsumsi gula berlebih dari camilan, makanan kemasan dan minuman bersoda untuk mencegah kerusakan gigi atau penyakit lainnya.
- 9** **Apa yang dapat saya lakukan untuk melindungi gigi dan mulut anak saya saat dia melakukan olahraga dengan kontak fisik?**
Anak Anda mungkin perlu memakai pelindung mulut saat olah raga yang melibatkan kontak fisik, memindahkan barang atau terjatuh. Pelindung mulut akan melindungi mulut agar gigi tidak patah atau lepas. Konsultasikan dengan dokter gigi apakah aktivitas anak Anda memerlukan pelindung mulut.
- 10** **Seberapa sering saya harus membawa anak saya untuk memeriksakan giginya?**
Anak harus dibawa ke dokter gigi setelah gigi pertamanya lepas dan tidak lebih dari ulang tahun pertamanya. Jadwalkan pemeriksaan rutin setiap 6 bulan untuk mengurangi risiko penyakit dan dampak buruk kesehatan lainnya.



CARA AGAR SIKAT GIGI JADI MENYENANGKAN

Biarkan mereka memilih sikat gigi sendiri sebagai hadiah

Semua orang suka hadiah, besar atau pun kecil. Sebuah cara seru untuk memulai rutinitas baru kesehatan mulut dengan sikat gigi baru. Warna dan karakter favorit yang mereka pilih akan membuat mereka senang memakainya.

Rasa dari pasta gigi dapat membantu mereka menikmati aktivitas sikat gigi

Ada yang terlalu “pedas”, ada yang rasanya “tidak enak”. Rasa dari pasta gigi dapat membuat anak Anda suka atau benci menyikat gigi. Ajak anak Anda mengikuti tes rasa pasta gigi. Rasa buah atau mint tidak masalah selama pasta gigi yang dipilih mengandung presentase fluoride yang tepat.

Nikmati dua menit bersama Mama Sigi dan Pepo

Menyikat gigi harus dilakukan setidaknya selama 2 menit. Untuk orang dewasa mungkin singkat tapi untuk Si Kecil, akan terasa begitu lama. Bagaimana caranya agar waktu berjalan cepat? Mudah saja, yaitu bersama petualangan 21 Hari Mama Sigi dan Pepo di youtube dan website.

Jadikan menyikat gigi bagian dari rutinitas malam mereka

Dengan memiliki rutinitas malam yang tetap akan membantu anak-anak mengerti dan menunggu aktivitas berikutnya. Cobalah dengan rutinitas menyikat gigi-cerita-tidur. Mulai dengan video petualangan Mama Sigi dan Pepo saat Anda menyikat gigi, lalu bacakan mereka satu bagian dari buku cerita yang bisa dilihat di website kami, lalu perlahan ajak mereka tidur.

Menyikat gigi bersama

Anak-anak sangat sering meniru orang tuanya. Manfaatkan ini dengan memainkan permainan monyet melihat monyet saat menyikat gigi. Anda dapat mengubah gerakan menyikat yang biasa dengan efek suara, ekspresi wajah dan lainnya, dan anak Anda harus menirunya. Sambil bersenda gurau, menyikat gigi akan lebih menyenangkan!

