

Kriteria Gigi Sehat



Problem kesehatan memang ada saja yang terjadi. Salah satunya masalah gigi. Sebagai organ yang bersentuhan langsung dengan makanan dari luar, gigi rentan terkena berbagai macam masalah seperti plak, gigi berlubang, hingga karang gigi. Hampir semua masalah gigi bisa menjangkar ke organ lainnya seperti gusi dan bau mulut. Oleh karena itu, dijaga baik-baik ya kesehatannya.

Ada beberapa kriteria yang bisa menunjukkan kalau gigi Anda termasuk sehat atau tidak.

1. Bagian atas gigi tetap utuh. Tidak ada lubang ataupun lekukan yang membuatnya terasa kasar saat disentuh.
2. Bebas plak. Gigi yang putih dan tidak ada noda di sana-sini serta bebas dari plak merupakan salah satu tanda gigi sehat.
3. Tidak goyang. Bagi si kecil, gigi yang goyang merupakan pertanda kalau dia akan beranjak besar. Namun bagi orang dewasa gigi goyang sama dengan masalah. Gigi yang sehat itu kuat dan tidak akan goyang sedikit pun.
4. Tidak ada celah di antara gigi. Posisi gigi selalu rapat dan berhimpitan, namun tidak ada yang selain tumpuk. Kalau gigi Anda berantakan lebih baik segera dibenahi agar bisa percaya diri saat tersenyum lebar.
5. Nafas segar. Bau mulut yang tidak sedap bisa jadi pertanda kalau gigi sedang bermasalah. Tak hanya itu saja, nafas yang tidak segar berarti mulut dipenuhi dengan bakteri dan kuman yang harus segera dibersihkan.

Jika gigi Anda memiliki 5 kriteria tadi berarti sudah masuk kategori gigi sehat. Nah, untuk

meningkatkan, coba lakukan 2 metode perawatan berikut ini:

Gosok Gigi

Dalam sehari Anda harus gosok gigi 2 kali, yaitu di pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur. Cara ini berguna untuk mengusir segala macam kotoran yang menempel di gigi dan di sela-selanya serta menjaga kesegaran bau mulut.

Kurangi Makan Makanan Manis

Makanan manis adalah musuh terbesar gigi. Apalagi jika teksturnya lengket, pasti akan menempel dan terselip di sela-selanya. Kalau sudah begini akan sulit dibersihkan dan bisa merusak lapisan enamelnya. Untuk itu, kurangi makan makanan manis dan juga yang memiliki warna tajam biar tidak mengakibatkan plak gigi.

Mudah bukan? Yuk rawat gigi cantik Anda. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kriteria-gigi-sehat.html>