

10 Kesalahan Umum Cara Sikat Gigi

1. Tidak Menggunakan Sikat Gigi yang Tepat

Richard H Price, DMD, penasihat American Dental Association (ADA) mengatakan, “Jika Anda harus membuka rahang cukup besar untuk membiarkan gagang sikat masuk ke dalam mulut, bisa jadi sikat gigi terlalu besar untuk Anda. Gagangnya pun harus nyaman digenggam, sensasinya harus senyaman saat Anda memegang garpu saat makan. Semakin nyaman sikat gigi Anda, makin sering Anda akan menggunakannya dengan benar.”

2. Memilih Bulu Sikat yang Salah

Menurut para dokter gigi di WebMD, jenis bulu sikat tidak terlalu penting dan tak ada pengaruh lebih. Tampaknya, yang lebih penting adalah teknik membersihkannya ketimbang bentuk sikatnya. Para dokter gigi ADA menyarankan agar memilih sikat yang lembut, jangan yang kasar atau kaku karena bisa merusak/menyakiti gusi. Carilah bulu sikat yang cukup kaku untuk mengangkat plak, tetapi tidak cukup kuat untuk merusak gigi.

3. Kurang Sering atau Kurang Lama

Menurut ahli kesehatan gigi di WebMD, frekwensi sikat gigi tiga kali dalam sehari adalah yang terbaik. Ketika jarak waktu menyikat gigi terlalu jauh, plak bakteri akan menumpuk, bisa membuat radang gusi dan masalah lain pada mulut. Disarankan untuk menyikat gigi setidaknya 2 menit setiap kali, akan lebih baik lagi jika dilakukan selama 3 menit. Angka waktu tersebut sebenarnya tidak terlalu penting, namun dipatok agar kita bisa mempunyai waktu yang cukup untuk membersihkan permukaan gigi.

4. Menyikat Gigi Terlalu Sering atau Terlalu Keras

Terlalu sering menyikat gigi, misal 4 kali dalam sehari, bisa membuat akar gigi teriritasi dan menyakiti gusi. Menyikat terlalu keras juga bisa merusak enamel (lapisan teratas gigi). Cara terbaik adalah menyikat gigi secara perlahan dan lembut selama 2-3 menit.

5. Tidak Menyikat dengan Cara yang Benar

Buat sudut 45 derajat dari garis gusi dan buat gerakan pendek-pendek saat menyikat. Gerakan menyikat panjang di sepanjang garis gusi bisa menyebabkan abrasi pada gusi. Sikatlah perlahan ke arah atas dan bawah dari gigi, jangan dengan gerakan menyamping pada gigi. Buat gerakan sirkular vertikal, jangan horizontal. Lakukan pada bagian permukaan gigi bagian depan, belakang, atas dan bawah serta pada lidah.

6. Selalu Memulai Pada tempat yang Sama

Kebanyakan orang akan memulai pada titik yang sama setiap kali akan mulai menyikat gigi. “Mulailah di tempat-tempat yang berbeda supaya Anda tidak menjadi ‘malas’ untuk membersihkan titik yang lainnya. Jika Anda memulai di titik yang sama, Anda cenderung semangat di titik tersebut, kemudian malas membersihkan di titik yang terakhir,” jelas Price.

7. Mengabaikan Bagian Dalam Gigi

Kebanyakan orang ternyata sering kali lupa membersihkan bagian dalam gigi, bagian yang bersentuhan dengan lidah. Plak yang tersembunyi sama pentingnya untuk dibersihkan seperti plak yang terlihat. Titik yang paling sering dilupakan untuk dibersihkan adalah pada bagian dalam gigi depan.

8. Kurang Bersih Membilas

Bakteri bisa tumbuh pada sikat gigi yang lupa dibersihkan. Jika ini terjadi, bakteri tersebut bisa tumbuh dan kembali hinggap pada mulut Anda di sesi penyikatan

berikutnya. Bersihkan sikat gigi setelah Anda menggunakannya dan pastikan tak ada yang menyangkut atau pasta gigi yang tersisa.

9. **Membiarkan Sikat Gigi dalam Keadaan Basah**

Sikat gigi yang basah dan lembab pun akan menjadi tempat favorit bakteri. Tak hanya itu, sikat gigi yang lembab akan merusak bulu sikatnya jika dibiarkan begitu saja.

Akan lebih baik jika sikat gigi disimpan tertutup dalam keadaan kering. Biarkan kering, baru tutup dengan tutupnya.

10. **Tidak Mengganti Sikat Gigi Cukup Sering**

Rekomendasi ADA untuk mengganti sikat gigi setelah 3-4 bulan pemakaian atau langsung ganti ketika bulu sikatnya terlihat mulai rusak. Ketimbang Anda mematok waktu, perhatikan sikat gigi Anda. Saat ini sudah ada sikat gigi yang bulunya diberikan penanda warna. Saat warna memudar, maka sudah waktunya sikat tersebut diganti. Atau ketika Anda menemukan sudah ada bulu sikat gigi yang rontok, atau fleksibilitasnya mulai berkurang, segera ganti.

sumber : [10 Toothbrushing Mistakes webmd](#)

Sumber : <http://growupclinic.com/2013/09/06/10-kesalahan-umum-cara-sikat-gigi/>