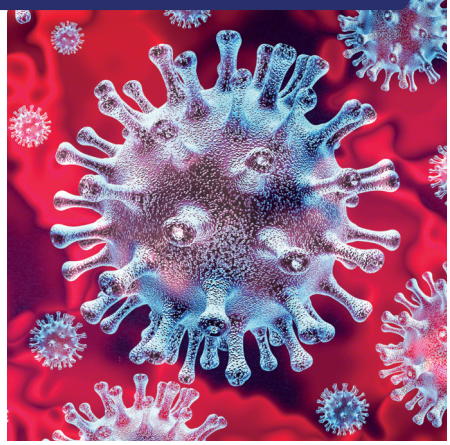
Higiene mulut yang baik selama musim virus corona

1. APA ITU VIRUS CORONA?

COVID-19 adalah bagian dari suatu famili virus yang disebut virus corona. COVID-19 sangat menular. Gejala utamanya yaitu demam, kelelahan, dan batuk kering.

2. APAKAH KEBERSIHAN MULUT YANG BAIK BISA MENCEGAH SAYA DARI INFEKSI?



Pandemi coronavirus telah meningkatkan kesadaran terkait kesehatan dan banyak orang yang bertanya apa yang bisa mereka lakukan untuk melindungi diri mereka. Hal ini termasuk memperhatikan kesehatan mulut. Kandungan antibakterial pada mouthwash tidak bisa melindungi Anda dari coronavirus. Namun, kesehatan mulut yang baik adalah langkah penting menuju kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kesehatan mulut tidak hanya membantu mencegah karies gigi dan penyakit pada gusi, tetapi juga dapat mencegah penyakit lainnya yang berhubungan dengan penyakit pada gusi termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan jangka panjang, komplikasi pada kehamilan dan demensia. Menjaga kesehatan mulut selalu menjadi hal yang penting.

3. APAKAH BERKUMUR DENGAN MOUTHWASH BISA MELINDUNGI DIRI DARI CORONAVIRUS?

Tidak. Tidak ada bukti bahwa berkumur dengan mouthwash bisa melindungi Anda dari coronavirus. Beberapa merk mouthwash bisa membasmi mikroba tertentu pada air ludah selama beberapa menit. Namun, hal itu tidak berarti bahwa Anda terlindungi dari coronavirus.

4. HARUSKAH SAYA MENGGUNAKAN MASKER?

Bila Anda sehat, Anda tidak perlu menggunakan masker, kecuali bila Anda sedang menjaga orang yang merupakan suspect COVID-19. Gunakan masker bila Anda sedang batuk atau bersin-bersin. Segera diganti bila masker yang Anda gunakan lembab atau basah.

World Health Organization (WHO) telah merilis daftar hal-hal yang tidak melindungi Anda dari coronavirus:

- Hidup di daerah dengan iklim panas atau lembab
- Hidup di daerah dengan iklim dingin atau bersalju
- Vaksinasi – belum ada vaksin untuk coronavirus
- Antibiotik tidak bekerja melawan berbagai virus, termasuk COVID-19
- Mandi air panas atau pengering tangan
- Sinar ultraviolet
- Menyemprot alkohol atau pembersih klorida ke tubuh. Kedua hal itu bisa berbahaya dan hanya digunakan untuk membersihkan permukaan benda
- Mencuci hidung dengan cairan saline
- Makan bawang putih

Kebersihan Mulut yang Baik

Sikat gigi minimal selama 2 menit, sebanyak dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride.

Bersihkan celah gigi dengan sikat interdental (atau lakukan floss bila celah interdental terlalu kecil).

Ganti sikat gigi Anda paling tidak setiap 3 bulan sekali – ganti sikat gigi lebih sering khususnya sehabis mengalami sakit.

Berkumur dengan mouthwash untuk melengkapi sikat gigi.

Dipersembahkan oleh Pepsodent DENTAL EXPERT CENTER