Pentingnya perawatan mulut yang baik pada masa wabah virus korona

1. DAPATKAH KEBERSIHAN MULUT YANG LEBIH BAIK MELINDUNGI SAYA DARI INFEKSI?

Meski zat antibakteri dalam pasta gigi dan obat kumur membantu mengurangi pembentukan plak, bahan-bahan ini tidak dapat melindungi Anda dari COVID-19.

Akan tetapi, menjaga kebersihan gigi dan mulut selalu penting.

Kesehatan mulut yang buruk dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh serta menyebabkan masalah kesehatan umum lainnya.

Penyakit gusi telah dihubungkan dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit respirasi jangka panjang, komplikasi kehamilan, dan demensia.

Mulut yang sehat berkontribusi terhadap tubuh yang sehat.

2. REKOMENDASI DALAM MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

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

Bersihkan sela-sela gigi dengan sikat interdental (atau benang gigi jika celah antar gigi terlalu sempit untuk disikat)

Ahli perawatan gigi menyarankan penggunaan obat kumur setiap hari untuk membantu mengurangi plak, bakteri jahat, dan menyegarkan nafas

Kunjungi dokter gigi Anda secara rutin, tetapi selama wabah COVID-19, ada baiknya kunjungan ke dokter gigi ditunda untuk perawatan yang tidak darurat

3. KEBIASAAN YANG BAIK UNTUK KAMAR MANDI

Bersihkan kamar mandi Anda secara rutin

Jangan pernah berbagi sikat gigi dan simpan sikat gigi secara terpisah – tidak dalam wadah penyimpanan yang sama

Tutup penutup toilet sebelum Anda menyiramnya untuk menghindari mikroba di udara mendarat di sikat gigi Anda

Ganti sikat gigi Anda setidaknya setiap 3 bulan – Ada baiknya jika Anda menggantinya lebih sering, terutama jika Anda sedang sakit

Dipersembahkan untuk Anda oleh Pepsodent DENTAL EXPERT CENTER