Perawatan mulut di rumah & virus corona Pertanyaan Umum

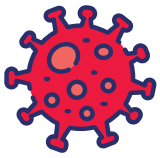
1. APAKAH MENYIKAT GIGI DAPAT MEMBANTU MENGHENTIKAN PENYEBARAN VIRUS CORONA?

- Zat antibakteri dalam pasta gigi membantu mengurangi pembentukan plak. Namun zat tersebut tidak dapat melindungi Anda dari virus corona
- Kebersihan mulut yang buruk menyebabkan pembentukan plak. Pembentukan plak ini dapat mengakibatkan bau mulut tidak sedap, gigi berlubang, dan penyakit gusi jika tidak ditangani
- Ingatlah bahwa penting bagi Anda untuk mengikuti panduan umum tentang pembatasan jarak dan mencuci tangan untuk membantu mencegah infeksi

2. APAKAH MENGGUNAKAN OBAT KUMUR MEMBANTU MENGHENTIKAN PENYEBARAN VIRUS CORONA?

- Sejauh ini belum ada penelitian yang meyakinkan tentang efek obat kumur terhadap virus corona
- Namun demikian, seperti halnya pasta gigi, obat kumur dirancang untuk mengurangi plak, yang tentunya baik untuk kesehatan mulut Anda
- Anda dapat menggunakan obat kumur dua kali sehari untuk menjangkau semua bagian mulut dan menyegarkan napas

3. APAKAH ADA HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MULUT DAN VIRUS CORONA?



- Tidak ada penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara terjangkit virus corona dengan kesehatan mulut yang buruk. Akan tetapi, gusi yang meradang dan berdarah merupakan tanda bahwa sistem kekebalan tubuh Anda telah dipicu akibat pembentukan plak di mulut Anda
- Penyakit gusi telah dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, dan penyakit pernapasan jangka panjang. Orang-orang dengan kondisi medis ini dapat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjangkit virus corona
- Penyakit gusi dapat dicegah sepenuhnya dengan rutinitas kebersihan mulut yang menyeluruh. Kesehatan mulut yang baik membantu mendukung sistem kekebalan tubuh Anda

4. APA YANG DAPAT SAYA LAKUKAN UNTUK MEMBANTU MENJAGA MULUT SAYA TETAP SEHAT SELAMA WABAH VIRUS CORONA?

Seperti biasa, saran perawatan mulut umum adalah:

- Menyikat gigi minimal 2 menit, dua kali sehari dengan pasta gigi fluorida
- Berkumur 1 kali saja, sehingga fluorida menempel di gigi Anda lebih lama
- Membersihkan sela-sela gigi Anda dengan sikat gigi interdental (atau benang gigi jika ruang interdental terlalu kecil untuk dapat disikat)
- Menggunakan obat kumur untuk menyempurnakan manfaat menyikat gigi
- Mengganti sikat gigi Anda setiap tiga bulan, atau jika Anda baru sembuh dari sakit
- Membatasi makanan atau minuman yang mengandung tepung atau manis, misalnya keripik dan minuman bersoda
- Tidak berbagi sikat gigi dengan orang lain. Ini akan membantu meminimalkan penyebaran infeksi

5. BAGAIMANA SAYA DAPAT MELINDUNGI DIRI DARI VIRUS CORONA?

- Cuci tangan Anda secara teratur selama 20 detik menggunakan sabun dan air. Jika Anda tidak dapat mencuci tangan, gunakan cairan pembersih tangan
- Ikuti saran pemerintah tentang pembatasan sosial dan kenakan penutup wajah jika disarankan

Diproduksi melalui kolaborasi dengan Profesor Lorenzo Breschi, Profesor Kedokteran Gigi, Universitas Bologna, Italia

Dipersembahkan untuk Anda oleh Pepsodent DENTAL EXPERT CENTER