

PEMBELAJARAN BINA DIRI

Mari Belajar Menggosok Gigi!

Panduan Visual Kemandirian Merawat Kebersihan Gigi dan Mulut

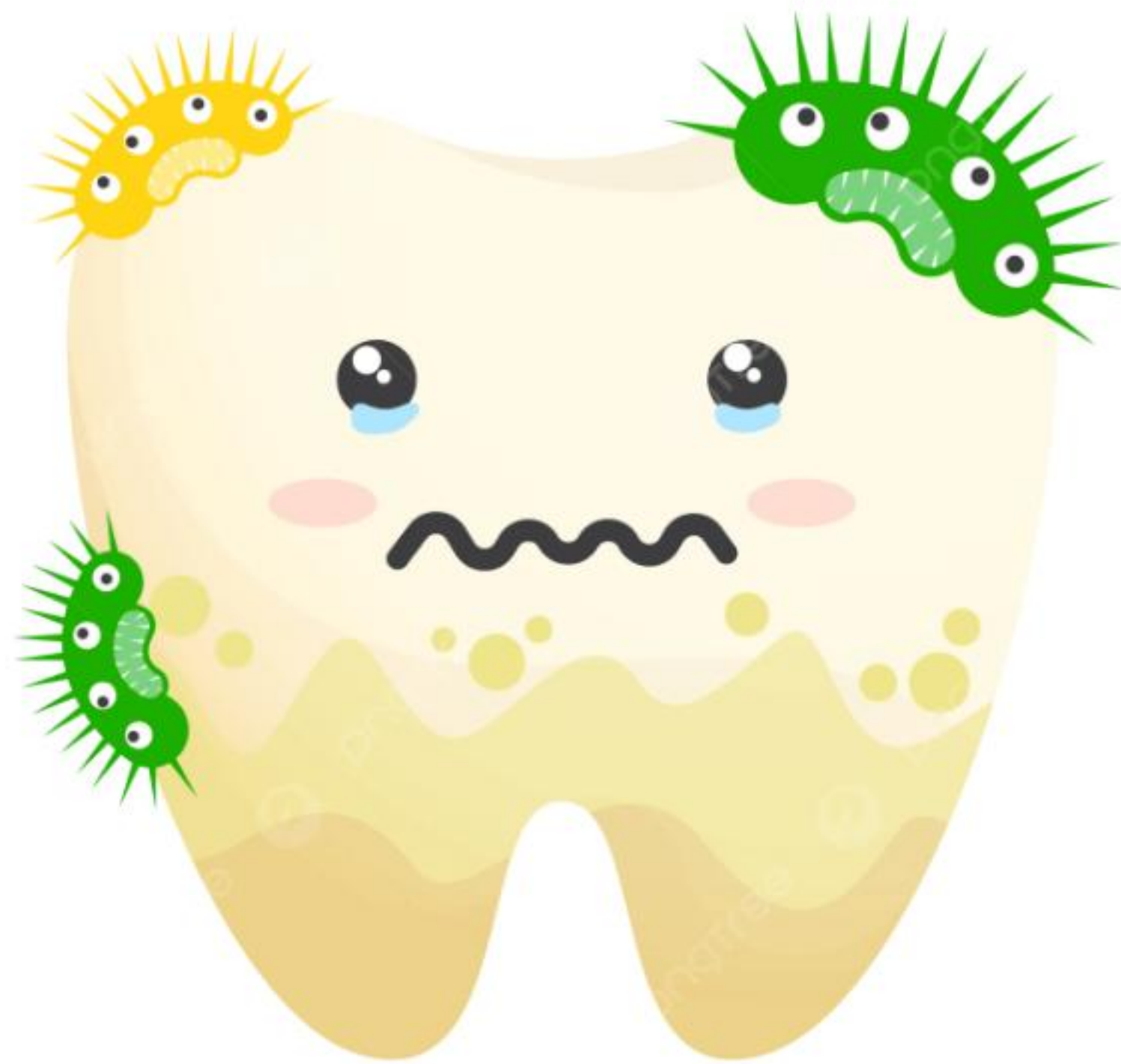
 Gigi Sehat, Senyum Ceria!





TUJUAN PEMBELAJARAN

Mengapa Kita Harus Menggosok Gigi?



Hilangkan Kuman & Sisa Makanan!



Gigi Tetap Kuat

Bebas dari kuman dan plak kotor.



Mencegah Sakit Gigi

Menjaga gigi agar tidak berlubang.



Napas Mulut Segar

Mulut terasa bersih dan wangi.

PERSIAPAN ALAT

Alat yang Harus Disiapkan



Sikat Gigi Lembut

Pilih bulu sikat yang halus.



Pasta Gigi Anak

Gunakan rasa buah kesukaan.



Gelas Berisi Air

Air bersih untuk berkumur.

Langkah 1 & 2: Persiapan Sebelum Menyikat

LANGKAH 1



Oleskan Pasta Gigi

Taruh pasta gigi seukuran **biji jagung** di atas ujung sikat.

LANGKAH 2



Kumur 1 Kali

Basahi mulut dengan 1 kali kumur, lalu **uang air kumur** ke wastafel.

Langkah 3: Cara Menyikat Gigi Depan & Samping



A

Gigi Depan (Naik Turun)

Sikat bagian depan dari arah gusi ke atas dan ke bawah secara perlahan.

B

Gigi Samping (Membulat)

Sikat bagian samping kiri dan kanan dengan gerakan membulat seperti roda.

AREA DALAM

Langkah 4: Sikat Kunyah & Lidah



Permukaan Gaham

Sikat bagian atas gigi geraham maju dan mundur.



Gigi Bagian Dalam

Congkel sikat ke luar dari arah gusi ke gigi.



Sikat Lidah Pelan

Usap permukaan lidah 1–2 kali dengan lembut.

Langkah 5: Berkumur Clean & Cuci Sikat



Mencuci Sikat Gigi



Kumur 2-3 Kali

Kumur sampai busa di mulut bersih.



Cuci Sikat Gigi

Bilas bulu sikat dengan air bersih.



Simpan Berdiri

Taruh sikat berdiri di tempatnya.

Hebat! Aku Bisa Gosok Gigi Sendiri!

Jangan lupa gosok gigi 2 kali sehari: Pagi setelah sarapan & Malam sebelum tidur.

Terima Kasih & Tetap Semangat!



Image Sources



https://png.pngtree.com/png-clipart/20250319/original/pngtree-happy-teeth-with-a-smile-png-image_20682558.png

Source: [pngtree.com](https://png.pngtree.com/)



https://png.pngtree.com/png-clipart/20230622/original/pngtree-dirty-teeth-with-germs-and-sad-face-vector-png-image_9202972.png

Source: id.pngtree.com



<https://friendlystock.com/wp-content/uploads/2022/09/2-tooth-putting-toothpaste-on-toothbrush-cartoon-clipart.jpg>

Source: friendlystock.com



<https://i.ytimg.com/vi/CH5SRPbgv6U/maxresdefault.jpg>

Source: www.youtube.com



https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/021/081/243/non_2x/child-brushing-his-teeth-cartoon-vector.jpg

Source: www.vecteezy.com



https://img.magnific.com/premium-vector/cute-girl-brushing-her-teeth-with-toothbrush-front-wash-basin_642458-938.jpg?semt=ais_hybrid&w=740&q=80

Source: www.magnific.com