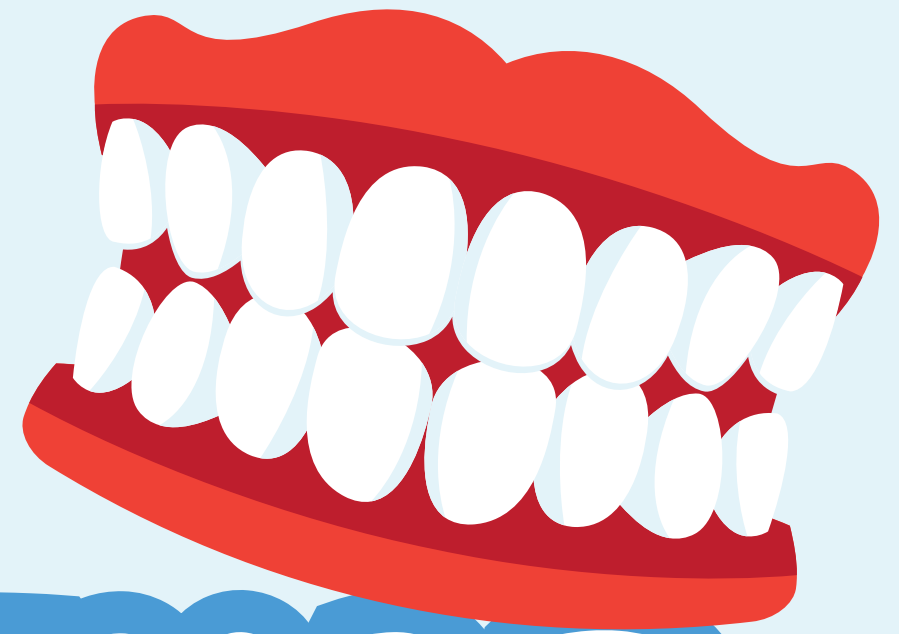


SIKATLAH GIGIMU DENGAN BENAR



Berikut langkah-langkah menyikat gigi yang benar!



1 Oleskan pasta gigi pada sikat gigi.



2 Sikat gigi bawah dengan arah atas bawah.



3 Sikat gigi atas dengan arah atas bawah.



4 Sikat gigi atas bagian dalam dengan arah atas bawah dan lakukan juga pada gigi bawah bagian dalam.



5 Sikat lidah dengan lembut dan kumur-kumur dengan air bersih.



6 Gigi sehat dan bersih sempurna. Lakukan sebanyak minimal 2 kali sehari.

Sumber: ayosehat.kemendes.go.id
PSR/R-10/PKRS/VII/2025