

Cara Mengatasi Gigi Keropos Hitam Berlubang Bagian Depan Secara Alami

Kesempatan ini saya coba akan membahas tentang memperbaiki masalah gigi keropos hitam dan berlubang. Gigi geraham susu keropos pada orang dewasa atau anak balita dapat disebabkan oleh karena makanan serta kebersihan gigi anda yang tak terjaga dengan baik. Gigi yang mudah kropos ataupun juga berlubang dapatlah membuat kita menjadi sedikit mengalami sakit pada waktu menggigit dan juga mengunyah makanan, maka karena itulah diperlukan penanganan dengan segera sebab gigi merupakan salah satu organ terpenting didalam proses untuk pencernaan mekanik. Dan saya akan sedikit memberikan tips serta informasi mengenai penyebab dan bagaimana cara mengatasi gigi keropos bagian depan secara alami.

Berbagai macam cara bisa anda lakukan buat mengatasi gigi yang mudah keropos ini misalnya seperti selalu menjaga kebersihan daerah mulut, tambal gigi serta perawatan lainnya. Untuk itulah disarankan bagi anda yang mempunyai gigi masih sehat serta kuat buat selalu menjaga kebersihan daerah mulut dari berbagai bakteri yang merupakan penyebab dari gigi keropos, namun buat yang sudah terlanjur menderita gigi kropos saya pun sudah mempersiapkan tips dibawah buat membantu mengatasinya.

Cara Ampuh Memperbaiki dan Mengatasi Gigi Keropos dan Hitam



Menjaga Kebersihan GigiKebersihan area gigi haruslah terjamin, itu karena sisa bekas makanan yang masih lekat menempel di gigi bisa menyebabkan kuman bakteri berkembang serta menimbulkan plak hitam yang akan bisa membuat gigi anda menjadi keropos ataupun berlubang. Biasakanlah menggosok gigi minimalnya 2 kali dalam sehari, apabila perlu anda bisa juga menggunakan obat kumur & floss " benang gigi " buat membersihkan bekas sisa makanan tersebut. Sebab menurut saya, dengan menyikat gigi saja tidaklah cukup. Itu karena menggosok gigi tidaklah mampu menjangkau area tersempit dan juga terdalam di gigi.

Makan dan Minum Berkalsium

Makanan serta minuman yang didalamnya banyak mengandung zat kalsium dapatlah membantu tulang serta gigi anda menjadi lebih kuat dan juga tak mudah keropos di usia muda. Gigi kuat

tidaklah akan jadi mudah diserang oleh plak ataupun karang gigi, meskipun begitu anda haruslah tetap menjaga selalu kebersihan gigi serta mulut agar napas tetaplah segar.

Menjaga Pola Makan

Aturlah selalu setiap makanan yang dimakan, sebaiknya hindarilah jenis makanan yang bisa membuat bakteri mudah berkembang di gigi. Makanan kalau banyak mengandung seperti karbohidrat & asam membutuhkan waktu yang cukup lama buat bersih dari dalam mulut. Sehingga bisa disimpulkan bahwa hal tersebut dapatlah membuat bakteri menjadi tumbuh subur serta menyebabkan plak gigi yang dapatlah membuat gigi mudah keropos.

Pemberian Fluoride

Fluoride akan membantu mencegah memperbaiki dan juga mengatasi gigi geraham dan depan yang keropos, dan fluoride tersebut biasanya terkandung di pasta gigi. Akan tetapi, kebutuhan fluoride yang berasal dari pasta gigi saja sebenarnya tidaklah cukup, anda bisa menambah lagi asupan fluoride melalui penggunaan obat kumur teratur serta rutin sehabis kita melakukan menggosok gigi.

Demikian tips bagaimana cara mengatasi gigi keropos hitam berlubang bagian depan di usia muda pada anak dan juga orang dewasa secara alami. Semoga dengan adanya tips di atas membantu memperbaiki gigi yang mudah serta sering keropos agar menjadi kuat, putih dan lebih sehat.

Fakta Mengejutkan Tentang Gigi Rusak dan Cara Mengatasinya

Sebanyak 36 ribu anak-anak di bawah 16 tahun pergi ke rumah sakit setiap tahunnya untuk mencabut gigi karena gigi rusak dan lebih dari satu juta balita setidaknya dua kali. Para ahli percaya, popularitas jus buah yang sebagian harus disalahkan karena orangtua percaya kalau itu lebih sehat.

Tapi ketika sebuah penelitian menunjukkan 60 persen orang dewasa tidak menyikat gigi dengan benar, sudah saatnya kita kembali menyikat dengan teknik dasar.

Berikut rinciannya seperti dikutip *Mirror*, Jumat (8/2/2013).

1. Menyikat dengan teknik Anda

Rata-rata orang dewasa Inggris menyikat giginya hanya 40 detik, bukan dua menit seperti yang direkomendasikan. Karen Coates, Penasihat Gigi di British Dental Health Foundation mengatakan, penelitian menunjukkan sikat gigi elektrik, yang tidak dioperasikan dengan baterai bisa membersihkan 45 persen lebih efektif dalam membersihkan dibandingkan dengan sikat manual.

Dan untuk anak-anak ada cara yang menyikat gigi yang bisa diterapkan sejak dini. Namun, pilihlah sikat gigi yang membuatnya nyaman.

- Anak-anak harus menggunakan sikat yang lembut dengan kepala kecil, ujung bulat dan pegangan yang membuat anak lebih mudah memegangnya.
- Kepala sikat gigi panjangnya tidak lebih besar dibanding 1,5 cm (2cm untuk anak lebih 10 tahun dan 2,5 cm untuk orang dewasa).
- Berikan anak-anak sikat gigi elektrik ketika siap (jangan kurang dari 3 tahun), tapi pilihlah model yang didesain khusus seperti Oral-B sesuai tahapan

2. Cara menyikat gigi dengan benar

- Pertama, bagi area mulut menjadi empat bagian yang terpisah dan menghabiskan 30 detik pada setiap bagian. Miringkan kepala sikat hingga 45 derajat sehingga bulu sikat menghadap ke depan dan mulailah dengan sudut yang jauh.
- Sikat bagian luar atau permukaan bukal (dekat ke pipi & bibir), bagian lain yang terlihat ketika Anda senyum.
- Gunakan gerakan melingkar dengan lembut untuk hitungan tiga detik per gigi jika menyikat secara manual.
- Jika Anda menggunakan sikat gigi listrik, lakukan selama tiga detik dan terus pindah sepanjang gusi.
- Ketika Anda mencapai gigi depan, kembali ke titik awal dan membersihkan bagian dalam atau palatal permukaan gigi, masing-masing tiga detik.

Jus buah tidak lebih baik dari minuman bersoda ketika berbicara tentang kerusakan gigi pada gigi anak-anak dan buah kering merupakan salah satu penyebab terburuk. "Breadsticks, kacang-kacangan, biji-bijian, kue beras dan keju yang lebih baik," kata Karen.

Baik anak-anak dan orang dewasa harus mencoba untuk menghindari ngemil karena itu membutuhkan waktu satu jam bagi air liur untuk menetralkan asam plak, sehingga setiap gigitan, jam dimulai dari awal lagi.

Anda juga harus minum dengan sedotan sehingga gula lebih sedikit kontak dengan gigi, dan selesaikan makan dengan keju daripada buah, kata Dr Druian. "Keju membantu menghasilkan air liur, yang terbaik untuk pertahanan alami terhadap gigi berlubang dan penyakit gusi.

7. **Gigi susu bermasalah**

Gigi ini memberikan dasar untuk kekuatan, kesehatan gigi orang dewasa, dan jika copot lebih awal karena pembusukan, gigi dewasa mungkin tumbuh dengan posisi yang salah, yang membutuhkan pengobatan spesialis ortodontik.(Mel/Igw)