

# CARA MENYIKAT GIGI

**PRIMA**  
RUMAH SAKIT GIGI & MULUT



Oleskan pasta gigi sebesar biji kacang polong pada sikat gigi Anda.



Sikat permukaan luar gigi Anda dengan gerakan lembut dan memutar



Lanjutkan menyikat permukaan luar dengan gerakan ke atas dan ke bawah.



Sikat permukaan bagian dalam dengan gerakan ke atas dan ke bawah.



Jangan lupa menyikat permukaan atas gigi.



Sikat lidah Anda dengan lembut untuk menghilangkan bakteri dan menyegarkan napas Anda.



Bilas mulut Anda sampai bersih dengan air.



Tersenyumlah! Anda telah berhasil menyikat gigi.

