



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**PUSAT STUDI DAN SENTRA HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796,  
website : [www.uinm-umma.ac.id](http://www.uinm-umma.ac.id), email: [hkiumpo@gmail.com](mailto:hkiumpo@gmail.com)  
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT – B  
(SK BAN-PT No : 77/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

NOMOR PERMOHONAN

**EC00202469346**

NOMOR SERTIFIKAT

**000644697**

## **Cara Menggosok Gigi yang Baik dan Benar**

STATUS

Granted

TANGGAL PENGAJUAN

**21-07-2024**

JENIS PERMOHONAN

**Lembaga Pendidikan**

TANGGAL PENGUMUMAN

**28-06-2024**

SKEMA

**copyright**

## DESKRIPSI

Opening Logo Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Judul Video, Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo tahun 2023/ 2024 1. Pengertian menggosok gigi Menggosok gigi adalah membersihkan gigi dari sisa makanan yang menempel, bakteri, dan plak Serta menghilangkan bau mulut (Yustianti & Yusiana, n.d.) 2. Manfaat menggosok gigi Menggosok gigi adalah tujuan untuk membersihkan plak, bakteri yang melekat pada gigi yang akan menyebabkan karies gigi (pembusukan gigi atau gigi bolong), membuat gigi bersih putih. (Tandilangi et al., 2016) 3. Waktu kapan menggosok gigi Merawat gigi yang baik dan benar yaitu waktu pagi setelah bangun tidur dan setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan supaya sisa makan tidak menempel di gigi terlalu lama. Menyikat gigi pada malam hari juga sangat penting karena sisa makan akan tertinggal dalam waktu yang lama (Andriyani et al., 2023) 4. Jika tidak menggosok gigi Mengakibatkan gigi mengalami gigi berlubang, karies gigi, gigi keropos, gigi menghitam, dan bau mulut (Astuti & Fitriana, 2018). 5. Makanan yang dapat merusak gigi Makanan manis seperti permen, cokelat dan minuman yang mengandung manisan 6. Alat menggosok gigi Sikat gigi Pasta gigi Air untuk berkumur (Masumo et al., 2020) 7. Cara menggosok gigi yang baik dan benar (Antika, 2018). Ada beberapa cara yang baik dan benar dalam menyikat gigi, yaitu: Penyikatan gigi maksimum dua menit. a. Menyiapkan sikat gigi, pasta gigi dan gelas yang berisi air bersih. b. Mengambil pasta gigi sebesar biji kacang. c. Sebelum menyikat gigi berkumur dengan air bersih. d. Menyikat gigi rahang atas bagian luar hingga kedepan dengan cara gerakan memutar dari kanan lalu ke bagian depan di lanjutkan dengan bagian kiri. e. Menyikat gigi rahang bawah bagian luar, gerakan memutar hingga bagian depan. f. Menyikat gigi rahang atas bagian dalam dimulai dari gigi belakang dengan gerakan memutar kedepan. g. Menyikat gigi rahang bawah bagian dalam dimulai dari gigi belakang dengan gerakan memutar. h. Menyikat permukaan kunyah gigi bagian atas dan bawah, kanan dan kiri dengan gerakan maju mundur. i. Membilas dengan cara berkumur menggunakan air bersih hingga bersih. j. Membersihkan sikat gigi dengan air setelah digunakan.

## DATA PEMEGANG

Nama

Kewarganegaraan

---

Universitas Muhammadiyah  
Ponorogo Indonesia

## DATA PENCIPTA

Nama	Kewarganegaraan
Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep., Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep.,Setya Wijayani	Indonesia