# Ketua PKK Mela Rusdi Tegaskan Masih Banyak Masyarakat Belum Paham Cara Sikat Gigi Yang Benar




**Kamis, 21 Agustus 2025**

Ketua PKK Kabupaten Pasuruan, drg. Merita Rusdi Sutejo, menyoroti masih banyaknya masyarakat yang salah cara menyikat gigi. Ia menjelaskan teknik menyikat gigi yang benar adalah secara vertikal, bukan horizontal, untuk mencegah kerusakan gusi. Hal ini disampaikannya saat menjadi pemateri dalam acara Fatayat Bangil.

Merita Rusdi menekankan pentingnya menyikat gigi teratur dengan pasta gigi berfluoride, serta menggunakan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi. Pemeriksaan rutin ke dokter gigi setiap enam bulan juga sangat dianjurkan untuk deteksi dini masalah gigi.

Selain itu, ia juga merekomendasikan penggunaan sikat lidah dan benang gigi (dental floss) untuk membersihkan lidah dan sela-sela gigi yang sulit dijangkau sikat gigi biasa. Hal ini membantu mengurangi bau mulut dan mencegah masalah gigi lainnya.

Ia juga memberikan saran mengenai makanan sehat untuk gigi, seperti susu, keju, sayuran, buah rendah asam, dan ikan. Sebaliknya, makanan manis, lengket, minuman bersoda, dan makanan keras perlu dihindari.

Semua anjuran ini sejalan dengan program PKK yang mengedepankan kesehatan masyarakat. Dengan pemahaman dan praktik yang benar, diharapkan kesehatan gigi masyarakat dapat meningkat.

*Berita ini diringkas menggunakan AI. Silahkan scan QR code diatas untuk melihat berita aslinya.*