

BAGAIMANAKAH CARANYA UNTUK MEMUTIHKAN GIGI SAYA?

Terdapat 2 jenis kotoran gigi. Kotoran dalaman dan kotoran luaran.

Kotoran luaran terdapat pada permukaan gigi. Ia mungkin disebabkan oleh tembakau, tartar, dan makanan dan minuman yang berwarna. Beberapa jenis minuman yang menyebabkan kotoran gigi ialah kopi, teh, wain merah, dan soda berwarna gelap.



Kotoran Luaran

Kotoran dalaman pula terdapat di bawah permukaan gigi anda. Ia mungkin disebabkan oleh penuaan, pengambilan fluorida yang berlebihan, dan jenis ubat yang tertentu.



Kotoran Dalaman

Rawatan pemutihan di rumah yang boleh anda dapati di kedai

- **Jalur Pemutihan** menyingkirkan kotoran dalaman. Jalur ini melekat pada gigi, membolehkan agen pemutihan meresap ke dalam gigi.



- Letakkan jalur pemutihan pada gigi atas dan bawah.
- Pakai jalur sehingga 30 minit atau sebagaimana yang diarahkan oleh pembungkusan.
- **Ubat gigi pemutih** boleh menghilangkan kotoran pada permukaan jika sering digunakan. Setiap kali anda memberus gigi dengan ubat gigi pemutihan, anda mencegah kotoran yang mungkin disebabkan oleh makanan, minuman, tembakau, atau penumpukan plak.

BAGAIMANAKAH CARANYA UNTUK MEMUTIHKAN GIGI SAYA?

Pemutihan profesional Di klinik gigi

Pakar pergigian anda boleh menawarkan anda pilihan pemutihan gigi dalam pejabat. Ini termasuklah **jel** dan **lampu pemutihan**.

Jel itu mengandungi tahap peroksida yang tinggi yang menembusi gigi untuk mengurangkan kekotoran. Berbincang dengan pakar pergigian anda untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai rawatan pemutihan dalam pejabat.



- Jel pemutihan akan diletakkan pada gigi hadapan anda
- Jel itu akan dibiarkan selama 15 hingga 20 minit sebelum dibersihkan

Rawatan di rumah seperti yang ditetapkan oleh pakar pergigian anda

Anda juga boleh memutihkan senyuman anda di rumah dengan produk yang ditetapkan oleh klinik pergigian anda.

Pakar pergigian anda akan membuat acuan dari gigi anda dan kemudian memberi anda bekas plastik jelas yang dibuat khas untuk anda. Di rumah, anda akan mengisi bekas yang dibuat khas itu dengan jel pemutih. Jel ini akan kekal pada gigi anda sekurang-kurangnya satu jam.



- Letakkan jel pemutih di dalam bekas yang dibuat khas itu.
- Pakai bekas itu sekurang-kurangnya 1 jam.

Tip cepat untuk mencegah kotoran

- Berus gigi dan flos dua kali sehari untuk mencegah penumpukan plak dan tartar dan menanggalkan tanda-tanda kotor permukaan.
- Kurangkan pengambilan makanan dan minuman berwarna gelap seperti beri, kopi, teh, dan wain merah.
- Elakkan daripada merokok atau mengunyah tembakau.
- Gunakan produk pemutih seperti ubat gigi pemutihan dan jalur.
- Lawati pakar pergigian anda setiap 6 bulan untuk pembersihan gigi secara tetap.

Untuk tip-tip lanjut mengenai pemutihan gigi, berbincanglah dengan doktor pergigian anda atau layari laman www.oralb.com.