

# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Saran Gigi

**Perawatan Mulut yang Baik = Mengurangi risiko penyakit gigi dan penyakit kronis**

- Kunjungi dokter gigi Anda secara teratur, setahun sekali.
- Batasi/kurangi makanan ringan atau minuman manis.



### Rutinitas menyikat gigi yang baik:

- Sikat 2 kali sehari
- Sikat setidaknya selama 2 menit dengan pasta gigi berfluoride
- Gunakan sikat berbulu halus (ganti sikat gigi setiap 3 bulan)
- Cuci mulut Anda setiap habis makan
- Sikat lidah Anda setiap hari

### Waspada! Penyakit gusi:

- Gusi merah, bengkak, atau lunak
- Gusi berdarah
- Bau mulut atau rasa tidak enak di mulut Anda
- Temui dokter gigi untuk perawatan segera jika gusi Anda terinfeksi atau Anda merasa sakit di mulut Anda.



# Anda dapat membuat janji dengan klinik gigi ini yang berlokasi di:

**HealthServe Dental Clinic** (dengan janji temu saja)

1 Lorong 23 Geylang, #01-07, Building 4

Singapore 388352

Untuk janji temu dan pertanyaan gigi: 3157 4458

Stres pikiran? Sakit badan? Butuh bantuan?

Hubungi HealthServe kapan saja: 3129 5000 (saluran telepon 24 jam)

<https://help.healthserve.org.sg/>

**Saint Andrew's Migrant Worker Medical Centre**

27 Penjuru Walk, #01-24

Penjuru Recreation Centre

Singapore 608538

Untuk pertanyaan gigi: +65 8798 0051 (Hanya Whatsapp)

Proudly presented by:



**MINISTRY OF  
MANPOWER**



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH



Sumber:

1. "Good Oral Health, Lesser Risk of Chronic Diseases". HealthXchange, SingHealth. 2021

2. "Oral Hygiene: Tips for Clean Teeth", HealthXchange, SingHealth. 2021