



# Catatan Gigiku

## Seri Kanak-Kanak

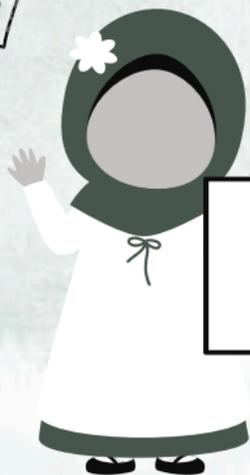


Ridhayani Hatta, dkk.



# Catatan Gigiku

## Seri Kanak-Kanak



Nama:

Ridhayani Hatta, dkk.





# Catatan Gigiku: Seri Kanak-Kanak

Oleh: Ridhayani Hatta, drg., M.Sc



## Editor dan pengarah artistik:

Ridhayani Hatta, drg., M.Sc

Nurfajriani Hatta, drg.

M. Arif Budiman Putra Pratama, drg.

Fathimah Azzahrah Attamimi, drg., M.Kes

Nurfianti, drg., Sp.PM

Wastuti Hidayati Suriyah, drg., M.Sc., Ph.D

Agus Ardinansyah, drg., M.Pd.Ked



## Desain grafis, ilustrasi:

Ridhayani Hatta, drg., M.Sc

Diterbitkan pertama kali oleh Universitas YARSI

Copyright 2025 Universitas YARSI



Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penulis.

Cetakan I 2025



Universitas YARSI

Jl. Letjen Suprpto No. Kav 13, Cempaka Putih Timur,  
Jakarta Pusat, DKI Jakarta

+62-853-4270-8692



# Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirrahbil'alaamin, segala puji bagi Allah Subhanahu wata'ala atas segala nikmat, ridha dan rahmat-Nya sehingga buku saku "Catatan Gigiku: Seri Kanak-Kanak" telah selesai dibuat dan disusun.

Buku ini disusun sebagai bentuk pelaksanaan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, demi meningkatkan pemahaman kesehatan gigi dan mulut dan mewujudkan Indonesia Bebas Karies sejak usia dini.

Penulis berharap buku ini dapat memberikan gambaran dan inspirasi untuk pemberian edukasi kesehatan gigi dan mulut yang mudah diterima oleh anak-anak usia kanak-kanak atau pra-sekolah.

Semoga buku ini dapat dimanfaatkan semaksimalnya demi meningkatkan kesehatan gigi anak-anak di Indonesia.

**Jakarta, 30 Juli 2025**

**Penulis**

# Daftar Isi

Profil Anak .....	7
Apa yang Ada di Dalam Mulut Ku? .....	8
Foto Gigiku .....	9
Apa Itu Gigi? .....	10
Jenis-jenis Gigi .....	11
Kapan Gigi Tumbuh? .....	12
Kondisi Gigiku .....	13
Gigiku Belum Tumbuh .....	15
Risiko Gigi Berlubang .....	16
Cara Merawat Gigi .....	17
Bagaimana sih Cara Menyikat Gigi yang Benar? .....	19
Kenapa Harus Sikat Gigi? .....	20
Kapan Pemeriksaan Gigi? .....	21
Kenapa Harus ke Dokter Gigi? .....	22
Manakah Kesukaanmu? .....	23
Aku Suka Makanan Manis tapi Gigiku tetap Sehat .....	24
Makanan & Minuman Agar Gigiku Sehat dan Kuat .....	25

# Daftar Isi

<b>Rutinitas Makanan Harian Agar Gigiku Sehat Kuat</b>	<b>26</b>
<b>Jadwal Sikat Gigi</b> .....	<b>28</b>
<b>Persiapan Pertama Kali ke Dokter Gigi</b> .....	<b>51</b>
<b>Pengalaman Pertamaku ke Dokter Gigi</b> .....	<b>53</b>
<b>Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi</b> .....	<b>54</b>
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>65</b>

# Profil Anak

Tempel Foto Anak

Tentang diriku

Namaku

Aku lahir di

pada tanggal

Aku tinggal di

Aku anak ke          dari          bersaudara

Aku ingin menjadi

# Apa yang Ada di Dalam Mulut Ku?



## Cocokkan Gambar!



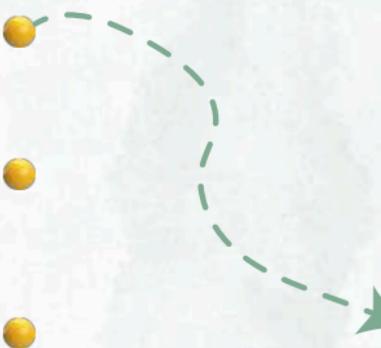
**Gigi**



**Lidah**



**Bibir**



# Foto Gigiku

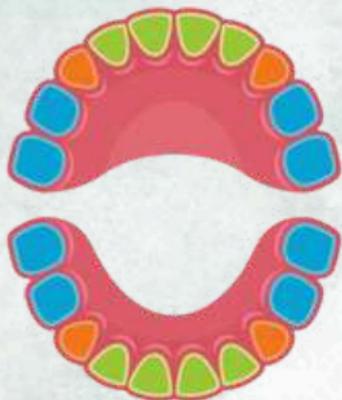


Curahkan bagaimana reaksi anak saat melihat giginya

A drawing of a notebook page with a spiral binding on the left. The page has six horizontal lines for writing.

# APA itu Gigi?

Gigi adalah bagian dari tubuh yang digunakan untuk makan, berbicara dan tersenyum. Gigi terletak di dalam mulut. Gigi anak-anak disebut sebagai gigi sulung. Gigi sulung tumbuh sejak usia 6 bulan dan akan terganti dengan gigi dewasa di usia 6 tahun.



**Ayo hitung jumlah gigimu!**

Jumlah gigi anak sebanyak:

20 gigi

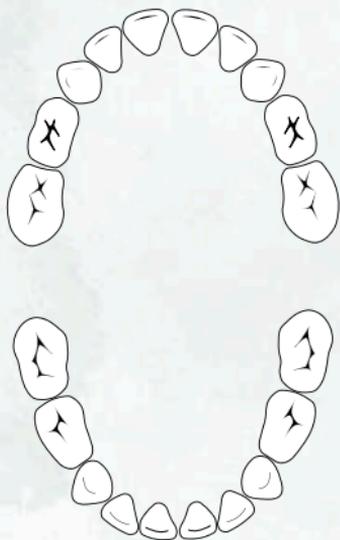
Jumlah gigi di mulutku ada ..... gigi.

**Mari mewarnai gigi!**

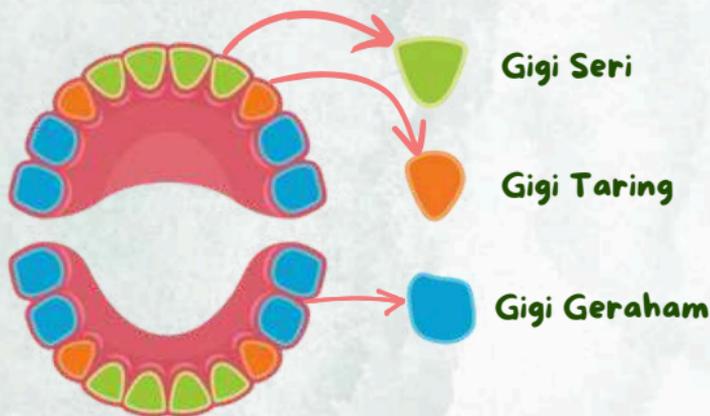
Gigi yang berwarna  sebanyak ..... gigi.

Gigi yang berwarna  sebanyak ..... gigi.

Gigi yang berwarna  sebanyak ..... gigi.



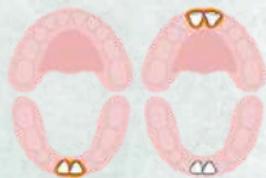
# Jenis-jenis Gigi



Cocokkan fungsi gigi!



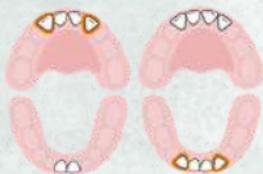
# Kapan Gigi Tumbuh?



6-12 bulan



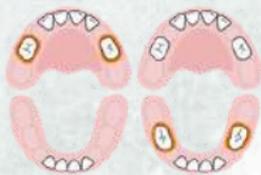
Gigi seri tengah



9-16 bulan



Gigi seri samping



13-19 bulan



Gigi geraham pertama



17-23 bulan



Gigi taring



23-33 bulan



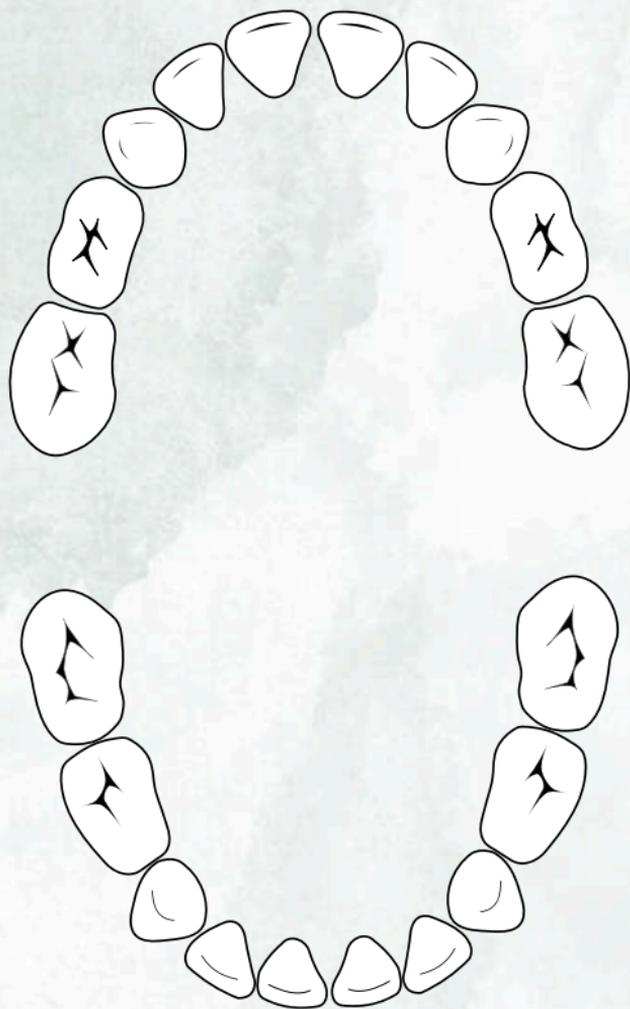
Gigi geraham kedua

# Kondisi Gigiku

Catat kondisi gigi anak sesuai dengan keadaan sebenarnya beserta tanggalnya. Gambar pula kondisi gigi anak sesuai keterangan di bawah pada pola gigi di sebelah.

**Keterangan:**

# Kondisi Gigiku



# Gigiku Belum Tumbuh

Jika gigi anak belum tumbuh padahal sudah waktunya, hal yang dapat dilakukan:



tidak perlu cemas



selalu stimulasi gusi anak untuk mengunyah makanan yang bertekstur



periksa ke dokter gigi



makan-makanan bergizi

# Risiko Gigi Berlubang

Gigi dapat berlubang disebabkan oleh berbagai macam faktor risiko. Faktor tersebut dapat dicegah sedini mungkin agar gigi tidak mudah berlubang.

- terdapat gigi berlubang/ tambalan
- makan dan minum manis/asam lebih dari 2x/hari
- rutin menyikat gigi 2x/hari
- menggunakan pasta gigi berfluoridasi

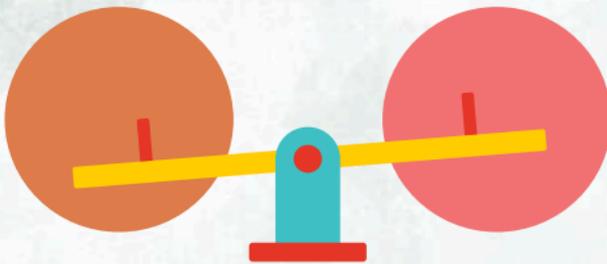


Jika jungkat-jungkitmu seperti ini, maka risiko gigi kamu menjadi berlubang sangat tinggi!

# Risiko Gigi Berlubang

Berilah tanda centang pada kotak yang sudah disediakan dengan kondisi sesungguhnya!

- terdapat gigi berlubang/ tambalan
- makan dan minum manis/asam lebih dari 2x/hari
- rutin menyikat gigi 2x/hari
- menggunakan pasta gigi berfluoridasi



gigi berlubang

gigi sehat

coba tulis hasil jungkat jungkitmu disini:

# Cara Merawat Gigi

Sikat gigi rutin 2x sehari



Setelah Sarapan



Sebelum Tidur



Makan & minum bergizi



Minum susu dari gelas



Dilarang menghisap jempol



Dilarang menggigit jari



# Bagaimana Sih Cara Menyikat Gigi yang Benar?



gunakan sikat gigi dengan bulu yang halus



pasta gigi sebesar biji jagung!



menyikat gigi dengan gerakan memutar



memutar seperti bianglala!



bagian luar gigi depan



bagian dalam gigi depan



bagian dalam gigi belakang



bagian kunyah gigi belakang



# Kenapa Harus Sikat Gigi?

Abdul sangat suka makanan manis



Abdul sering lupa sikat gigi sebelum tidur.



Kuman pun senang menempel di giginya dan lama-kelamaan merusak gigi Abdul.



Karena giginya lubang, Abdul hanya bisa menangis kesakitan



Karena sakit gigi, Abdul tidak bisa pergi sekolah



Abdul pun dibawa ke dokter gigi untuk memperbaiki giginya



Sekarang Abdul rajin sikat gigi



# Kapan Pemeriksaan Gigi?

Berkunjung ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali



Ketika gigi permanen tumbuh atau gigi sulung goyang dan sudah ada penggantinya



Ketika gigi berlubang



Ketika gusi berdarah



Ketika gigi sakit atau bengkak



# Kenapa Harus ke Dokter Gigi?

Abdul ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali



Abdul ke dokter gigi agar giginya tetap sehat



Dokter gigi membersihkan gigi Abdul dari kotoran



Dokter gigi menambal gigi Abdul yang berlubang



Dokter gigi membersihkan sela gigi dan juga mengoleskan bahan untuk melindungi gigi Abdul agar tidak berlubang



# Manakah Kesukaanmu?

Warnai tanda ♡ jika itu kesukaanmu!



Bolehkah Aku makan atau minum itu?



# Makanan dan Minuman Agar Gigi Sehat dan Kuat

Susu



Buah



Kacang



Sayur

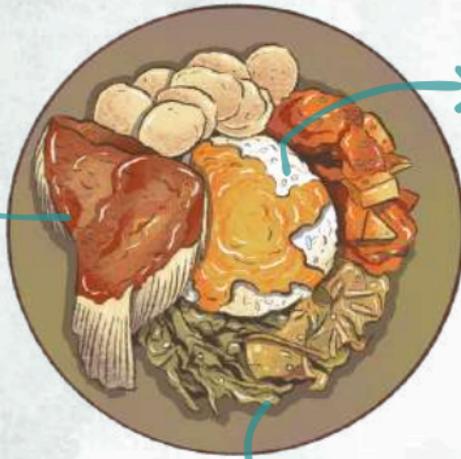


Air Mineral



# Rutinitas Makanan Harian Agar Gigiku Sehat dan Kuat

Makan 3x sehari dengan lauk dan pauk  
yang seimbang dan bergizi



Nasi  
(Karbohidrat)

sumber energi  
tubuh

Ikan, Ayam,  
atau Daging  
(Protein)

membantu  
pertumbuhan

Sayur  
(Serat, Vitamin)

membantu  
pencernaan



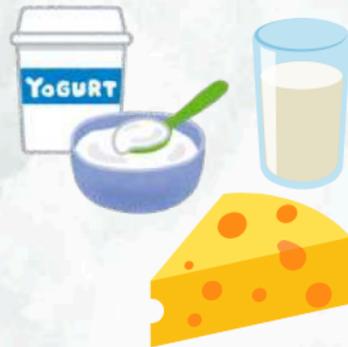
tidak lupa untuk selalu minum air  
putih 7-8 gelas per hari

# Rutinitas Makanan Harian Agar Gigiku Sehat dan Kuat

**Dekatkan waktu makan kudapan dengan waktu makan besar**



Buah-buahan segar



Produk olahan susu, seperti yogurt, susu, keju



Kacang-kacangan

**Kurangi makanan yang manis dan lengket seperti permen, biskuit, ataupun coklat!**

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi	26/2/25 ✗						
Malam	26/2/25 ✓						
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadwal Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadwal Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadwal Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Jadual Sikat Gigi

Buat rutinitas sikat gigi selama sebulan menjadi kebiasaan anak, lalu catat kegiatannya!

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							
Pagi							
Malam							

# Persiapan Pertama Kali ke Dokter Gigi

**Pastikan sudah memaparkan sedikit mengenai pemeriksaan gigi menggunakan buku dongeng, agar anak tidak merasa cemas**



**Tidak perlu menyikat gigi sebelum ke dokter gigi, agar dokter gigi dapat melihat kondisi gigi anak sesungguhnya**



# Persiapan Pertama Kali ke Dokter Gigi

**Ingat jenis dan jumlah pasta gigi yang digunakan anak tiap harinya**



**Jika terdapat gigi yang sakit, bisa menggunakan kumur larutan air garam untuk meredakan rasa sakit sementara agar anak merasa lebih nyaman**



# Pengalaman Pertamaku ke Dokter Gigi

Tandai gambar jika kamu pernah atau belum pernah ke dokter gigi!



Jika kamu pernah ke dokter gigi, pilih ekspresi yang kamu rasakan saat itu!



Tuliskan kesan pertama anak ke dokter gigi!

- 
- 
- 
- 
- 
-

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Pengalaman Keduaku ke Dokter Gigi

Tandai gambar jika kamu pernah atau belum pernah ke dokter gigi!



Jika kamu pernah ke dokter gigi, pilih ekspresi yang kamu rasakan saat itu!



- 
- 
- 
- 
- 

Tuliskan kesan anak saat ke dokter gigi!

---

---

---

---

---

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Pengalaman Ketiga ke Dokter Gigi

Tandai gambar jika kamu pernah atau belum pernah ke dokter gigi!



Jika kamu pernah ke dokter gigi, pilih ekspresi yang kamu rasakan saat itu!



Tuliskan kesan anak saat ke dokter gigi!

- 
- 
- 
- 
- 
-

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Pengalaman Keempat ke Dokter Gigi

Tandai gambar jika kamu pernah atau belum pernah ke dokter gigi!



Jika kamu pernah ke dokter gigi, pilih ekspresi yang kamu rasakan saat itu!



- 
- 
- 
- 
- 

Tuliskan kesan anak saat ke dokter gigi!

---

---

---

---

---

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi

# Jadwal Kunjungan ke Dokter Gigi

Catat jadwal kunjungan anak ke dokter gigi !

Tanggal	Kegiatan	Informasi dari dokter gigi



# Daftar Pustaka

1. Nelson SJ. Wheeler's Dental Anatomy, Physiology and Occlusion: 1st SAE-E-book. Elsevier Health Sciences; 2015 May 25.
2. Scheid RC, Weiss G. Woelfel's dental anatomy. Jones & Bartlett Learning; 2020 Apr 23.
3. Phulari RG. Textbook of dental anatomy, physiology and occlusion. JP Medical Ltd; 2013 Nov 30.
4. Limeback H, editor. Comprehensive preventive dentistry. John Wiley & Sons; 2012 Jul 10.
5. Welbury R, Duggal MS, Hosey MT, editors. Paediatric dentistry. Oxford university press; 2018 Mar 8.



