

Menuju Kembali

Menata Hati, Menemukan Arti, Mendekat pada Ilahi

Buletin Edisi 010 / Juli 2026



dr. Dwi Oktavia Bhara Putri
(Dokter Gigi)

MERAWAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR

Mengapa Gigi Harus Dirawat ?

- Gigi dan mulut yang sehat membantu kita mengunyah makanan dengan baik, berbicara lebih jelas, serta meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, kebersihan gigi yang kurang dapat menyebabkan gigi berlubang, bau mulut, karang gigi, hingga penyakit gusi..

5 Langkah Menjaga Kesehatan Gigi

1. Sikat Gigi Dua Kali Sehari

- * Setelah sarapan.
- * Sebelum tidur malam.
- * Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride.
- * Sikat gigi selama ± 2 menit hingga seluruh permukaan gigi bersih.

2. Gunakan Teknik Menyikat Gigi yang Benar

- * Posisikan sikat sekitar 45° ke arah gusi.
- * Gerakkan sikat secara perlahan dari gusi menuju ujung gigi.
- * Bersihkan bagian luar, bagian dalam, dan permukaan kunyah.
- * Jangan lupa menyikat lidah agar napas tetap segar.

3. Kurangi makan manis / minum

Terlalu sering mengonsumsi makanan atau minuman manis dapat menyebabkan gigi berlubang. Perbanyak minum air putih serta konsumsi buah dan sayuran.

4. Bersihkan Sela-Sela Gigi

Gunakan benang gigi (dental floss) atau sikat sela gigi setiap hari untuk membersihkan sisa makanan yang tidak terjangkau oleh sikat gigi.

5. Periksa Gigi Secara Rutin

Lakukan pemeriksaan ke dokter gigi setiap *6 bulan sekali*, meskipun tidak ada keluhan. Pemeriksaan rutin membantu mendeteksi masalah sejak dini sehingga lebih mudah ditangani.

Ingat Pesan "2-2-2"

- *2 kali* menyikat gigi setiap hari.
- *2 menit* setiap kali menyikat gigi.
- *2 kali* pemeriksaan gigi dalam setahun.

Pesan Buletin

Gigi yang sehat adalah investasi untuk masa depan.* Dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut setiap hari, kita dapat mencegah berbagai penyakit serta menikmati senyum yang sehat, indah, dan percaya diri.



DOKUMENTASI KEGIATAN

YATIM SIAP SEKOLAH



30 ANAK YATIM



PERLENGKAPAN SEKOLAH



Jazakumullahu khairan katsiran atas kepedulian dan dukungannya. Semoga Allah SWT melimpahkan keberkahan, kesehatan, kemudahan rezeki, serta kebahagiaan bagi Panjenengan dan keluarga.



Laporan

Distribusi Bulan Juli 2026

Jazakumullah Khairan Katsiran untuk seluruh Donatur serta para pihak yang telah bergotong-royong dengan Zakat, Infaq dan Shodaqoh untuk kesejahteraan Mustahiq/Masyarakat Dhuafa



PENDIDIKAN

102 PENERIMA MANFAAT



AL QURAN & DAKWAH

408 PENERIMA MANFAAT



KESEHATAN

30 PENERIMA MANFAAT



SOSIAL KEMANUSIAAN

686 PENERIMA MANFAAT

DANA PENGHIMPUNAN & PENYALURAN

Total Penerimaan

Rp. 57,568,100

Total Penyaluran

Rp. 22,735,000

Total

1,226

PENERIMA MANFAAT

LAPORAN KEUANGAN

PENGHIMPUNAN	BULAN JULI
Penerimaan Zakat	
Zakat Maal	250,100
Penerimaan Infaq	
Dinar	27,920,000
Infaq Bebas	4,400,000
Kencleng Sedekah Subuh	1,714,000
Griya Quran & Griya Tahfidz	8,049,000
Program Insidental	12,450,000
Beasiswa Yatim	2,785,000
Total Penerimaan Keseluruhan	57,568,100
Pengeluaran Zakat	
Program Sosial Kemanusiaan	3,505,000
Pengeluaran Infaq	
Program Sosial Kemanusiaan	1,952,500
Program Kesehatan	995,000
Program Pendidikan	5,500,000
Program Al Quran dan Dakwah	10,782,500
Total Pengeluaran Keseluruhan	22,735,000