**Gigi Ngilu, Apa Saja Pemicunya?**

Sama seperti sakit gigi dan gigi berlubang, keluhan gigi ngilu cukup umum dialami sebagian orang. Mungkin bedanya, banyak keluhan gigi ngilu yang tidak langsung diatasi. Sebab, biasanya rasa ngilu hanya muncul dalam waktu singkat sehingga seringkali tidak terdiagnosis bahkan terabaikan.

Gigi sensitif yang menyebabkan gigi ngilu terjadi akibat menipisnya enamel dan terbukanya sebuah lapisan di bawah enamel bernama dentin. Rasa ngilu tersebut umumnya terjadi dalam saraf gigi. Meski sering terabaikan, gigi ngilu tetap saja akan terasa mengganggu, apalagi jika rasa ngilu tersebut datang pada momen penting, seperti saat wawancara pekerjaan atau presentasi di depan klien.

Untuk mengatasi masalah gigi ngilu, perlu ditelaah terlebih dahulu apa penyebabnya. Setelah itu barulah bisa mencari solusinya agar kegiatan Anda tidak terganggu. Sebab, faktor pemicu gigi ngilu bermacam-macam, mulai dari yang alami hingga faktor eksternal seperti perawatan gigi yang tidak tepat.

Secara alami, gigi ngilu bisa terjadi akibat adanya kerusakan pada gigi seperti gigi retak atau patah. Bisa juga karena terdapat plak yang berlebihan akibat malas menyikat gigi. Padahal jika rajin menyikat gigi akan menghilangkan plak yang terbentuk setelah makan. Penumpukan plak dapat menghilangkan email gigi, yang berarti gigi menjadi lebih sensitif. Untuk kedua masalah ini, solusinya adalah dengan mengunjungi dokter gigi untuk melakukan perbaikan pada gigi yang retak dan melakukan pembersihan plak setiap enam bulan sekali.

Adanya pembusukan di sela-sela gigi atau di sekitar tepi tambalan juga bisa memicu rasa ngilu pada gigi. Akibat pembusukan tersebut, bakteri akan mudah menumpuk di celah-celah kecil gigi Anda. Masalah ini bisa Anda atasi dengan pemilihan pasta gigi yang mampu menutup lubang atau celah pada gigi. Pasta gigi Systema Nano bisa mengatasi masalah tersebut karena mengandung kalsium nano yang ampuh menutup lubang super kecil.

Sementara, faktor luar yang menyebabkan gigi ngilu antara lain, prosedur menyikat gigi yang Anda lakukan sehari-hari. Hal ini mencakup bagaimana Anda menyikat gigi dan pemilihan sikat gigi yang digunakan. Kebiasaan menyikat gigi terlalu kuat bisa menyebabkan sensitivitas yang sangat tinggi pada gigi sehingga mudah merasa ngilu. Sementara, bulu sikat gigi yang terlalu kasar juga bisa menyakiti gusi lalu menimbulkan rasa ngilu pada gigi.

Masalah ini bisa dipecahkan dengan sederhana, yaitu mulailah mengurangi kekuatan Anda dalam menyikat gigi. Pilihlah sikat gigi dengan bulu sikat yang lembut dan ramping sehingga mampu membersihkan kotoran hingga ke sela gigi tanpa harus memerlukan kekuatan ekstra dalam menggosoknya. Sikat gigi dengan bulu sikat yang ramping dan lembut bisa Anda temukan pada sikat gigi Systema Nano. Bentuk kepala sikat giginya yang ramping juga bisa masuk ke bagian gigi terdalam sekalipun. Di samping itu, bulu sikat gigi Systema lembut di gusi, sehingga tidak melukai gusi.

Selain itu, penggunaan obat kumur yang berlebihan juga bisa menimbulkan masalah gigi ngilu. obat kumur juga mengandung alkohol dan bahan kimia lainnya. Itulah yang membuat gigi lebih sensitif, terutama jika dentin terbuka.

Setelah mengenali sejumlah pemicu rasa ngilu pada gigi, kini Anda bisa mengidentifikasi apakah rasa ngilu yang menyerang gigi Anda berasal dari faktor ekternal atau akibat kerusakan alami pada gigi. Agar tidak terus mengganggu, segeralah melakukan tindakan. Jangan ragu untuk mengonsultasikan permasalahan Anda kepada dokter gigi.

**Menjadi Pemenang Mulai Pagi Hari**

Mencapai tujuan hidup yang lebih baik memang bukan perkara membalikan telapak tangan. Ada yang dengan cara mandiri/*entrepreuner* dan ada juga yang menjadi seorang professional dalam karirnya, yang terpenting kedua cara itu mampu memberikan nilai positif bagi dirinya dan semesta alam bila perlu. Terlebih beberapa waktu terakhir dimana kompetisi di berbagai bidang semakin ketat, segala macam upaya tentunya harus dimaksimalkan.

Efisiensi waktu menjadi salah satu upaya penting untuk menjadi pemenang di kompetisi saat ini, coba bayangkan, bagaimana mampu menjalankan suatu perencanaan yang matang bila ternyata Anda tidak mampu mengorganisasi waktu? Coba bayangkan lagi, karya apa yang akan Anda hasilkan bila waktu terbuang lebih banyak untuk tertidur mulai dari malam sampai dengan waktu yang seharusnya Anda dapat melakukan sarapan pagi? Belum lagi bila di pertengahan hari ada masalah kecil seperti kemacetan lalu lintas ataupun kesehatan, akan ada berapa banyak lagi waktu yang akan Anda buang percuma?

Beberapa tokok besar yang menjadi pemenang seperti Albert Einstein, Thomas Alva Edison, Steve Jobs, Nabi Muhammad, Anita Rodrick dan masih banyak lagi mempersempit waktu tidur malamnya serta memulai kehidupan lebih awal dari orang-orang pada umumnya. Thomas Alva Edison misalnya yang hanya menghabiskan waktu 4 jam untuk tidur di malam harinya, selebihnya Ia belajar dan seringkali melakukan eksperimen di laboratorium miliknya demi menghasilkan bola lampu dan gramophone seperti yang Kita nikmati saat ini.

Dari sisi medis pun bangun di pagi hari kemudian beraktivitas memiliki manfaat yang sangat baik, beberapa literatur menjelaskan bahwa titik sempurna konsentrasi manusia ada di pagi hari dan titik sempurna alam memberikan kesehatan untuk tubuh di pagi hari.

Dampak dengan bangun di pagi hari, Kita bisa mencuri *start* lebih dulu ketimbang orang lain. Disaat orang masih tertidur Anda sudah beraktivitas, mungkin Anda bisa mengawali hari dengan mandi terlebih dulu agar lebih segar, dilanjutkan dengan mendekatkan diri dan memohon kepada Tuhan serta menciptakan ide-ide cemerlang yang mungkin akan Anda laksanakan saat itu ataupun di siang harinya ketika berada di kantor. Dengan melakukan hal tersebut, Anda sudah mendapatkan kemenangan di pagi hari.

Setelah kemenangan di pagi hari sudah Anda dapatkan, pastikan juga Anda harus menang di siang, sore dan malam harinya. Jangan sampai Anda menang di awal, namun kalah di waktu berikutnya. Menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu solusi agar fisik dan konsentrasi Anda bisa tetap *fight* dan menang sepanjang hari.

Jangan mengabaikan masalah sepele yang muncul sehingga kesehatan Anda terganggu, masalah seperti sakit gigi dan peradangan gusi merupakan contoh dari masalah sepele yang menghambat produktivitas Anda untuk menjadi pemenang. Jangan sampai ketika Anda tinggal selangkah lagi menyelesaikan pekerjaan, namun pada kenyataannya tertunda karena Anda mengalami sakit gigi akibat gigi berlubang.

Untuk mencegah hal tersebut, Systema Advanced Oral Care System menciptakan produk pasta gigi Systema Nano dan Systema Mouthwash. pasta gigi Systema Nano memiliki kandungan kalsium nano yang ampuh menutup lubang super kecil pada gigi Anda sebelum terjadi masalah. Kombinasikan pasta gigi Systema Nano dengan berkumur menggunakan Systema Mouthwash di pagi dan malam hari, mulut Anda akan terasa segar dan efektif menghilangkan plak serta mencegah peradangan gusi.

Apa Anda siap mencegah masalah pada gigi Anda demi kemenangan Anda sepanjang hari?

**4 Makanan Sehat Untuk Keluarga**

Hidup di zaman yang serba instan memberikan Anda banyak sekali kemudahan dalam segala hal, termasuk dalam hal kuliner. Makanan instan atau cepat saji menjadi salah satu menu makanan favorit setiap anggota keluarga. Namun alangkah lebih baiknya bila makanan yang disajikan untuk keluarga berasal dari makanan yang dimasak sendiri di rumah, alasannya selain lebih hemat pengeluaran rumah tangga juga memberikan kepastian gizi yang memadai agar setiap anggota keluarga tetap sehat. Berikut 4 makanan favorit untuk kesehatan keluarga Anda.

1. Brokoli

Salah satu manfaat brokoli adalah merawat kesehatan mata, Anda dapat mengkombinasikan brokoli dengan parutan keju dan susu sehingga menjadi lebih lezat, dengan itu Anda dapat meminimalisir setiap anggota keluarga terutama anak Anda yang sedang sekolah untuk tidak jajan di sembarang tempat.

1. Pisang

Hampir semua orang sangat menyukai makanan manis. Pisang dapat menjadi alternatif pengganti makanan manis yang disukai anggota keluarga Anda ketimbang coklat yang kandungan gulanya melebihi kandungan coklatnya itu sendiri. Selain rasanya yang manis, pisang juga memiliki kandungan mangan yang cukup tinggi untuk kesehatan tulang.

1. Gandum

Pastikan Anda memberikan keseimbangan gizi pada menu makan keluarga Anda, jangan sampai semua makanan yang anda hidangkan sendiri berpotensi menimbulkan penyakit, termasuk kolestrol. Untuk mencegah hal itu, Anda dapat mengganti nasi menjadi gandum sebagai pengganti karbohidratnya, gandum diyakini sejumlah ahli kesehatan dapat menurunkan kadar kolestrol.

1. Ikan

Selain dagingnya yang lembut, kandungan gizi yang ada pada ikan air laut ataupun air tawar menjadi alasan setiap orang rajin mengkonsumsinya. Anda dapat membuat variasi ikan goreng untuk ikan tenggiri yang dinilai memiliki zat besi 0,9 mg ataupun ikan mas yang memiliki nilai 1,3 mg.

Manfaat semua makanan tersebut akan menjadi sempurna bila Anda dan Keluarga tetap menjaga kesehatan mulut, jangan sampai kuman-kuman yang berada di rongga mulut Anda juga ikut tertelan dan masuk ke pencernaan bersama makanan itu, bila hal itu terjadi sangatlah berpotensi menimbulkan penyakit yang terjadi pada organ pencernaan Anda seperti lambung dan usus. Dengan menggunakan pasta gigi Systema yang pasta lembutnya mampu dengan cepat menyebar ke seluruh permukaan mulut dan gigi, tentunya hal ini sangat membantu menjaga kesehatan gigi Anda dan keluarga sehingga bakteri yang ada pada gigi dapat hilang.

**Akibat Terlalu Lama Duduk**

Duduk merupakan salah satu kebiasaan manusia, banyak kegiatan dan aktivitas yang dilakukan dengan posisi duduk. Terutama bagi mereka yang mempunyai aktivitas pekerjaan; terlalu lama duduk menurut sejumlah pengamat, dan pakar kesehatan ternyata mampu memberikan efek negatif, terutama bagi kesehatan.

Berikut 5 hal yang disebabkan akibat terlalu lama duduk:

**1. Menyebabkan Obseitas**

Tidak banyak gerak, berlama-lama duduk, menurut sejumlah pakar gizi dapat menyebabkan obesitas, atau kerap disebut dengan penyakit kegemukan.  Dalam beberapa jurnal kesehatan, disebutkan bahwa duduklah dengan porsi yang cukup, yakni maksimal 1,5 jam dan kemudian diselingi dengan waktu berdiri atau bergerak yang agak lama.

**2. Menyebabkan resiko penyakit Jantung**

Temuan mengejutkan terjadi di negara Australia. Disebutkan dalam suatu keterangan, sekitar 46% orang yang banyak duduk dapat mengakibatkan risiko penyakit jantung, dan umunya di derita oleh orang yang sehari-hari hanya duduk diam menonton tv atau di depan komputer.

**3. Menyebabkan Resiko Kanker**

Studi kesehatan di benua Eropa menyebutkan bahwa risiko kanker dipicu oleh salah satu faktor banyak duduk

1. **Mengurangi  Umur**

Beberapa  studi, dan fakta di bidang kesehatan menyebutkan bahwa banyak duduk dapat menyebabkan risko kematian. Salah satu bukti nyata, adalah kasus salah satu pemain game online di negara Korea Selatan yang meninggal gara-gara terlalu banyak duduk di depan komputer nya selama berhari-hari karena bermain game.

**5. Menyebabkan Stres**

Kebanyakan duduk mengerjakan suatu pekerjaan dan aktivitas tanpa perenggangan otot dan badan mengakibatkan beban ke otak semakin berlebihan. Hal ini menjadi salah satu unsur pemicu stres.

Kurangilah kegiatan Anda dengan duduk, jangan lupa untuk melakukan perenggangan badan sejenak setelah berlama-lama duduk dan ubah pola aktivitas dan hidup anda menjadi lebih sehat.

Semoga Bermanfaat.

**5 Makanan Yang Harus Tersedia di Kulkas**

Saat ini tengah malam dan perut Anda sudah meraung-raung. Anda merasa bersalah jika kemudian Anda membuka lemari es dan melahap apa yang ada di dalamnya?

Kini Anda tidak perlu lagi takut karena ahli nutrisi terkemuka Joy Bauer siap membagikan tips dan trik tetap langsing di usia 50-an. Syaratnya, Anda harus memasok lima makanan ini ke dalam kulkas Anda.

1. **Putih telur**

Putih telur adalah sumber makanan kaya protein dan rendah kalori (setiap butir telur, kandungan putih telurnya hanya 17 kalori). Dengan menggunakan putih telur, Anda bisa membuat berbagai variasi makanan bergizi penuh tenaga tanpa takut gemuk. Untuk sarapan, misalnya, Anda bisa mencoba telur dadar dengan bayam, tomat dan bawang bombay dengan saus salsa.

**2.**  **Ketimun**

Ketimun salah satu makanan yang paling baik memerangi lemak tubuh karena memiliki kandungan air yang tinggi dan rendah sodium. Satu buah ketimun hanya mengandung 45 kalori. Ketimun juga dapat disajikan sebagai appetizer untuk meningkatkan selera makan Anda.

1. **Popcorn**

Semangkuk popcorn polos (tanpa tambahan mentega atau minyak) adalah camilan yang tinggi serat, rendah kolesterol, dan rendah kalori. Satu mangkuk berondong jagung hanya mengandung 30 kalori. Untuk menambah rasa, Anda bisa menggunakan keju parmesan atau saus panas.

1. **Susu**

Sulit untuk tidak memasukkan susu di daftar ini. Jika dipasangkan dengan sereal, susu bisa menjadi pilihan yang menarik untuk Anda nikmati. Susu juga bermanfaat mengurangi risiko penyakit jantung. Jika Anda bukan penggemar susu sapi, Anda bisa mencoba susu kedelai sebagai alternatifnya. Baik susu sapi maupun kedelai sama-sama kaya akan kalsium dan Vitamin D.

**5. Yoghurt tanpa lemak**

Yoghurt tanpa lemak telah banyak disarankan ahli nutrisi sebagai makanan diet yang baik untuk kesehatan. Jika Anda kurang menyukai rasanya yang hambar, Anda bisa menambahkan pisang atau buah-buahan lain. Yoghurt tawar juga bisa berfungsi sebagai pengganti mayones.

Dengan menyuplai makanan sehat dan rendah lemak di atas, Anda tidak perlu lagi cemas dengan kebiasaan mencamil isi kulkas. Selamat mencoba ya, Teman Cigna!

**Managemen Truk Sampah**

Suatu hari seorang Pengusaha Besar mobilnya sedang mengalami kerusakan hingga akhirnya harus bepergian dengan menggunakan taksi. Di perjalanan yang begitu tenang, tiba-tiba dari belakang datang sebuah angkutan umum menyelip lalu menikung taksi lantaran ingin berputar balik. Hampir saja hal ini bisa membuahkan kecelakaan akibat keteledoran supir angkutan umum, lantas si supir angkutan umum pun mulai menggerutu dan merasa bahwa supir taksi itulah yang salah. Lalu supir taksi tersebut hanya membuka kaca, dia tersenyum dan melambaikan tangan “*bye-bye*”.

Tidak lama setelah insiden itu, si Pengusaha Besar bertanya kepada Supir Taksi, “Kalo Saya jadi Kamu, tentu Saya tidak mau tersenyum karena Saya hampir celaka, terlebih Saya yang disalahi”. Supir taksi pun mulai menjawab “Inginnya sih begitu, tapi manusia itu terkadang seperti truk sampah, yang setiap hari selalu diisi oleh sampah. Ketika muatan di truk tersebut penuh akan sampah, barulah truk tersebut membuangnya di tempat yang sangat berdekatan dengan perumahan warga, padahal warga tersebut tidak bersalah.”

Nah, dari sini bisa kita ambil pelajaran bahwa truk sampah tersebut dapat di analogikan sama halnya dengan manusia yang setiap hari selalu ada muatan dan beban, baik itu beban yang berasal dari pekerjaan, tekanan dan penderitaan, bila sudah penuh tampungannya jangan sampai dimuntahkan ke orang-orang yang Kamu cintai, ada baiknya cukup diam dan tersenyum bila tidak ingin orang yang dicintai terkena muatan sampah dari pekerjaan, tekanan dan penderitaan.

Hal sederhananya misalkan Kamu sudah berkeluarga atau ingin menuju jenjang pernikahan, janganlah Kamu membawa-bawa masalah pekerjaan, tekanan dan penderitaan yang datang bertubi-tubi lalu Kamu badmood ketika bertemu dengan pasangan Kamu. Semoga menginsparasi kita semua.

**Preview Website**

