

Jurnal Kesehatan Gigi

Media Of Video For Enhancing Knowledge of Toothbrushing for Children Aged 8 – 9 in Cempaka Village

Novarita Mariana Koch¹ Jean Henry Raule² Rukiah Dotu³
^{1,2,3} Department of Dental Health, Poltekkes Kemenkes Manado, Indonesia

Corresponding author: Novarita Mariana Koch
Email: kochnovarita@gmail.com

ABSTRACT

Children and adolescents are a particular target group for health education, as children have much lower immunity than adults. The fulfillment of knowledge about dental and oral health makes learning more and more important to understand to the need for supporting media. However, written/printed media is not suitable for children. The objective of this study is to analyze the significancy of using video as media to improve knowledge of brushing teeth in children aged 8-9 years.

This study used an analytic method of one group pretest-posttest design in order to see whether there is an effect of using video for increasing tooth brushing learning. The technique of sampling was Accidental Sampling with inclusion criteria. The amount of sample is 35 students aged 8-9 years, with the total of 80 respondents. The research was conducted in Cempaka Village, Bunaken, Manado, North Sulawesi.

The results show most respondents are 9 years old, and the most gender is female. Regarding the statistical analysis using paired sample T test showed a significant difference observed from the p-value 0.00. As a conclusion, H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore, video media for tooth brushing learning is effective to choose for dental health education. The research concludes that video media affects the improved knowledge of brushing teeth.

Keyword: video; tooth brushing; children; knowledge

Pendahuluan

Anak menjadi kebanggaan orang tua bahkan negara dan bangsa untuk menunjukkan betapa kehidupan dalam kesehatan itu penting dijaga. Salah satu penanaman hidup sehat pada anak adalah terkait dengan pemeliharaan kebersihan gigi. Kegiatan ini harus diterapkan sejak dini, dilakukan secara rutin, serta harus benar dan tepat.

Adanya pemenuhan pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut menjadikan semakin belajar untuk memahami betapa pentingnya kesehatan gigi dan mulut dengan memperhatikan perlunya media penunjang untuk mendukung lancarnya proses pembelajaran. Tingkat kebersihan mulut masih perlu ditingkatkan. Hal ini terlihat dari penelitian Anwar, dkk (2019) yang

menyatakan bahwa menurut derajat indeks OHI-S, tidak semua usia 9-11 tahun memiliki tingkat kebersihan mulut yang baik [1]. Kelompok usia 11 tahun masih masuk dalam kriteria sedang.

Edukasi kesehatan atau promosi kesehatan dilakukan sejak dini untuk pada akhirnya membentuk perilaku menjaga kesehatan, termasuk kesehatan gigi. Beberapa upaya telah dilakukan sebagai metode untuk promosi kesehatan. Penggunaan leaflet telah dilakukan oleh Hasanica, et al (2020) dalam rangka sebagai media untuk promosi kesehatan. Penelitian yang melibatkan 120 orang ini menunjukkan bahwa tidak terdapat signifikansi perubahan pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan menggunakan poster ($p > 0,05$). Sehingga berdasarkan studi tersebut, leaflet yang ditujukan untuk promosi kesehatan tidak efektif memberikan perubahan pengetahuan.

Sehingga metode alternatif diperlukan dalam hal promosi kesehatan [2]. Ketika masalah kesehatan semakin kompleks, metode edukasi kesehatan harus lebih banyak dan menarik, bahkan pada era perawatan kesehatan saat ini. Metode promosi kesehatan dengan menggunakan poster juga telah dilakukan oleh tenaga kesehatan. Namun, media ini lebih cocok untuk orang dewasa [3]. Sehingga terdapat *gap* riset pada metode tertulis yang kurang efektif jika ditujukan pada responden anak. Metode promosi kesehatan akan lebih efektif apabila informasi tertulis ditampilkan dalam bentuk salah satunya video[4]. Promosi kesehatan dengan menggunakan media audio visual seperti video dapat meningkatkan pemahaman responden anak. Hal tersebut terbukti pada Trifitriana, et al (2020) bahwa media audio visual dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap materi promosi kesehatan sebesar 87,9% dibandingkan dengan metode ceramah yang hanya memiliki presentase 83% [5]. Upaya meningkatkan pengetahuan tentang karies gigi telah dilakukan di SDN Ledok Kulon 3, Bojonegoro melalui media video animasi dan sukses menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan [6]. Media video animasi terbukti lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan media poster dalam hal penyuluhan. Dapat dikatakan bahwa media video membantu dalam peningkatan pembelajaran dalam hal pengetahuan [7], [8].

Survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang anak usia 8-9 tahun di Kelurahan Cempaka Lingkungan V Kecamatan Bunaken, melalui wawancara pengetahuan perilaku anak tentang langkah – langkah cara menyikat gigi yang benar, ditemukan hasil bahwa dari 10 orang terdapat 7 anak usia 9 tahun memiliki pengetahuan kurang akan tetapi dalam menyikat gigi dalam sehari 2 kali dan sebanyak 3 anak usia 8-9 tahun memiliki pengetahuan kurang, dalam kesehariannya 1 kali menyikat gigi. Wawancara juga dilakukan kepada lurah setempat, bahwa di Kelurahan Cempaka, belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan gigi dan mulut dari tenaga kesehatan. Akibatnya, pengetahuan perilaku tentang memelihara gigi anak usia 8 sampai 9 tahun kurang baik. Usia sekolah merupakan masa di mana anak memiliki

potensi untuk dapat beradaptasi dengan perubahan. Sehingga pada masa tersebut, apabila anak diberikan stimulasi, akan lebih mudah untuk diberikan arahan dan penanaman kebiasaan hidup yang sehat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan menyikat gigi pada anak usia 8 – 9 tahun. Penelitian dilakukan di Kelurahan Cempaka, Lingkungan V, Kecamatan Bunaken.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik yang bersifat eksperimen. Dalam hal ini, adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah video pembelajaran efektif atau tidak dalam meningkatkan pengetahuan menyikat gigi. Rancangan penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest* dimana penelitian ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok. Populasi penelitian yaitu anak-anak usia 8-9 tahun di Kelurahan Cempaka, Kecamatan Bunaken kota Manado yang berjumlah 80 orang . Sampel yaitu anak-anak usia 8-9 tahun berjumlah 35 orang, Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan *accidental sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan pada anak-anak usia 8-9 tahun di Kelurahan Cempaka, Kecamatan Bunaken dengan luas wilayah 157,27 km² (BPS 2021). Bunaken sebelumnya bernama Molas merupakan sebuah Kecamatan dikota Manado, Sulawesi Utara.

Penyajian data yang dilakukan adalah distribusi frekuensi menurut umur, jenis kelamin, dan responden berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan untuk analisis yang dilakukan adalah uji *paired sample t test* untuk melihat ada tidaknya pengaruh media video terhadap perubahan pengetahuan.

Penelitian ini telah melalui proses ethical clearance dengan Keterangan Layak Etik no KEPK 01/09/171/2022 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Manado.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Menurut Umur

Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
8	17	49
9	18	51
Total	35	100

Tabel 2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
P	21	60
L	14	40
Total	35	100

Tabel 3. Distribusi Menurut Hasil *Pre-test*

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Baik	1	3
Kurang baik	34	97
Total	35	100

Tabel 4. Distribusi Menurut Hasil *Post-test*

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Baik	32	91
Kurang baik	3	9
Total	35	100

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan

Variable	Mean	SD	SE	p-value	N
Pengetahuan					
Pre-test	17.0000	1.32	0.22	0.000	35
Post-test	21.8857	2.04	22.59		

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, terlihat bahwa usia 9 tahun melebihi jumlah anak usia 8 tahun. Selanjutnya hasil distribusi responden menurut kelompok jenis kelamin (P = perempuan, L = laki –laki) ditunjukkan oleh Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan responden paling banyak adalah perempuan, sebanyak 21 orang atau 60 % dari total responden.

Distribusi responden menurut hasil *pre-test* pada anak- anak di kelurahan Cempaka kecamatan Bunaken kota Manado adalah sebagai berikut (Tabel 3). Tabel 3 mengindikasikan bahwa responden yang memiliki kategori baik pada *pre-test* berjumlah 1 orang (3%) sedangkan responden dengan kategori kurang baik berjumlah 34 orang (97%).

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 32 anak (91%) dengan hasil *post-test* kategori baik, dan kriteria kurang baik berjumlah 3 anak (9%).

Penyajian data selanjutnya adalah data uji statistik yang dilakukan melalui uji *paired sample t test*. Hasil *Uji Statistik* dari Pengaruh Video Pembelajaran Terhadap Tingkat Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anak Usia 8-9 Tahun Dikelurahan Cempaka Kecamatan Bunaken Kota Manado dapat dilihat pada tabel 5.

Berdasarkan Tabel 5, hasil p-value menunjukkan nilai 0.000, yang membuktikan

bahwa terdapat signifikansi perbedaan pada hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan.

Media video adalah salah satu jenis media perantara edukasi yang menarik bagi anak – anak. Penggunaan media video terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, termasuk salah satunya adalah pengetahuan kesehatan gigi dan mulut. Salah satu penelitian membuktikan bahwa edukasi dengan menggunakan media video dapat memberikan perubahan yang positif pada perilaku anak dalam menjaga kesehatan gigi [9]. Berdasarkan temuan ini, dapat ditarik suatu rekomendasi penggunaan video sebagai media dalam rangka meningkatkan perubahan perilaku menjaga kesehatan gigi.

Proses perubahan perilaku dimulai dari lingkungan yang paling dekat yaitu keluarga, yang didukung dengan lingkungan sekolah serta keterlibatan anak dalam suatu komunitas [10],[11],[12]. Pendidikan dan pembiasaan keluarga menjadi suatu landasan utama dalam pembentukan karakter, terutama peran orang tua terhadap anak yang masih memerlukan tuntunan, arahan dan pendampingan. Umur anak duduk di bangku Pendidikan dasar dimulai pada usia 6 tahun hingga 12 tahun. Dalam umur ini, menurut fase perkembangan anak, anak usia 6-12 tahun berada dalam masa tengah (6-9 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun) [13].

Anak akan lebih mudah mengingat apa yang dicontohkan, dan jika menggunakan media video

yang dapat membuat anak tertarik maka proses pembelajaran dapat terserap dengan baik [14],[15]. Pembelajaran tentang pengetahuan menyikat gigi bagi anak merupakan cara sederhana untuk melatih anak dalam bertanggung jawab teliti dalam memelihara kesehatannya. Apalagi di Kelurahan Cempaka Lingkungan belum pernah dilakukan edukasi kesehatan gigi dan mulut. Motivasi besar bagi anak-anak untuk tahu dan mengenal tentang menyikat gigi merupakan bagian dari proses merubah perilaku dari segi pengetahuan sedini mungkin. Anak-anak akan mandiri untuk peningkatan kesehatan kearah positif.

Pengetahuan adalah ranah yang paling penting membentuk tindakan dan perilaku individu dalam perilaku kesehatan. Sebab, perilaku yang baik akan menjamin kehidupan yang cemerlang. Sangat penting juga bahwa seorang anak untuk mengetahui menyikat gigi sebagai bagian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan menyikat gigi menggunakan media yang terkesan menarik akan memberikan dampak yang lebih untuk perubahan. Penelitian menyatakan bahwa media video memiliki peran dalam perubahan keterampilan menggosok gigi anak usia prasekolah. Sehingga melalui hasil ini, media video diharapkan dapat menjadi suatu rujukan untuk dapat diberikan kepada anak usia prasekolah dalam rangka memberikan edukasi tentang kesehatan gigi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media video animasi tentang menggosok gigi terhadap perubahan keterampilan menggosok gigi pada anak usia prasekolah.

Hal serupa dalam penelitian Jelita dkk (2020) juga menyatakan bahwa penyuluhan dengan metode pemutaran video animasi secara virtual efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak. Pengetahuan responden anak SD kelas 5 sebanyak 40 orang memiliki tingkat pengetahuan yang meningkat dan sebanyak 78% berpengetahuan baik tentang kesehatan gigi. Hal ini membuktikan bahwa media video efektif diterapkan pada anak sebagai media promosi kesehatan [16]. Video animasi adalah salah satu bentuk presentasi materi bergambar yang menarik yang cocok diberikan kepada anak usia sekolah dasar. Media video dapat memberikan gambaran secara nyata dan memberikan ingatan memori yang lebih mudah diingat. Adapun penggunaan media video memiliki kelebihan agar promosi kesehatan tidak membosankan bagi anak. Selain itu, terdapat faktor internal kesadaran dari anak itu sendiri

sedini mungkin sebagai bentuk pembinaan dan pembiasaan untuk belajar mandiri dalam memelihara kesehatan khususnya kesehatan gigi dan mulut. Artinya motivasi melalui edukasi pengetahuan kesehatan gigi pada anak sekolah dasar menjadi salah satu modal yang dapat menunjang hidup disiplin kearah lebih baik, pembuktian dalam penelitian Nuralita, (2016) murid kelas IV pada SD Negeri 24 Kuta Alam mempunyai kebersihan gigi dan mulut baik, keadaan ini disebabkan karena siswa telah mengetahui informasi menjaga kebersihan mulut dengan benar melalui penyuluhan dan media iklan [17]. Hal ini membuktikan bahwa semakin dapatkan informasi pengetahuan kesehatan gigi dan mulut semakin seseorang mengetahui hal-hal penting dalam memelihara kesehatannya. Pemanfaatan media menarik membuat anak-anak lebih mudah mengingat tentang apa yang disampaikan. Hal menarik juga melalui penelitian Utami, dkk (2021), media video pembelajaran lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan media *flip chart*, dalam hal ini diketahui bahwa media dapat saling melengkapi satu dengan lainnya namun perlu dipahami bahwa masing-masing media dapat memberikan pengaruh positif secara khusus bagi anak-anak diusia 8-9 tahun yang butuh arahan, asuhan, bahkan kepastian dalam bertindak dari masa awal [18]. Hal mendasar yang harus ditanamkan tentang bagaimana upaya-upaya sederhana yang dapat memberi keuntungan bagi anak sekolah dasar melalui melakukan tindakan nyata pengetahuan menyikat gigi yang baik dan benar dari yang dilihat, disimak dan didemonstrasikan melalui media video. Sebab kemampuan mengingat yang selalu diasah secara terus menerus sejak kecil akan membawa pengaruh yang sangat besar untuk masa depan anak.

Program pencegahan penyakit gigi dan mulut telah dilaksanakan sejak anak berada di bangku taman kanak – kanak dan sekolah dasar sebagai upaya mempromosikan kesehatan, termasuk tentang bagaimana cara menggosok gigi. Berdasarkan hasil penelitian Deinzer, et al (2019) terlihat bahwa terdapat 55% anak yang terlewat menggosok gigi bagian permukaan dalam [19]. Hal ini menunjukkan bahwa anak masih memiliki efisiensi rendah dalam menyerap informasi menggosok gigi. Anak harus dibekali sejak mengenal keadaan positif termasuk kebiasaan menyikat gigi yang baik dan benar sebagai bagian pengetahuan yang harus dilakukan seumur hidupnya. Oleh karena itu program pencegahan

atau preventif dilakukan dengan cara yang menarik untuk anak.

Penekanan upaya pemeliharaan kesehatan gigi yang paling mendasar bagi anak yang rentan terhadap terjadinya penyakit khususnya penyakit gigi dan mulut. Perlu juga diketahui bahwa peran keluarga terutama orang tua untuk memfasilitasi anak dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut melalui penyediaan sikat gigi dan pasta gigi yang dapat digunakan anak pada usia 8-9 tahun [20]. Usia ini tergantung juga pada tokoh orang tua sebagai pemberi contoh utama ketika anak sedang berada di rumah. Oleh karena itu berbagai hal yang saling berkaitan akan menjadi pendukung baik di sekolah maupun di rumah [21]. Jadikan anak sebagai generasi yang memiliki pengetahuan untuk sehat dipenuhi kebahagiaan menuju kesuksesan.

Simpulan

Edukasi kesehatan gigi untuk anak memerlukan media yang menarik untuk menghindari kebosanan dan mudah dalam mengingat materi. Media video adalah media yang tepat diterapkan pada anak dengan komposisi audio visual yang menarik bagi anak. Penelitian ini membuktikan bahwa media video dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang menjaga kesehatan gigi khususnya cara menggosok gigi yang baik (p-value 0.000).

Daftar Pustaka

- [1] A. Anwar, N. Nursyamsi, A. Zulkifli, and A. Syam, "Effectiveness of Counseling With Cartoon Animation Audio Visual Methods In Increasing Tooth Brushing Knowledge Children Ages 10-12 Years," *European Alliance for Innovation n.o.*, Nov. 2019. doi: 10.4108/eai.26-10-2018.2288568.
- [2] N. Hasanica, A. Catak, A. Mujezinovic, S. Begagic, K. Galijasevic, and M. Oruc, "The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method," *Materia Socio Medica*, vol. 32, no. 2, p. 135, 2020, doi: 10.5455/msm.2020.32.135-139.
- [3] A. Lailatul Barik, R. A. Purwaningtyas, and D. Astuti, "The Effectiveness of Traditional Media (Leaflet and Poster) to Promote Health in a Community Setting in the Digital Era: A Systematic Review," *Jurnal Ners*, vol. 14, no. 1, pp. 1–5, 2019, doi: 10.20473/jn.v14i3(si).16988.
- [4] S. Lahiri, J. B. Bingenheimer, W. D. Evans, Y. Wang, P. Dubey, and B. Snowden, "Social norms change and tobacco use: A protocol for a systematic review and meta-analysis of interventions," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 18, no. 22, Nov. 2021, doi: 10.3390/ijerph182212186.
- [5] M. Trifitriana, M. Fadilah, and R. Mulawaran, "Effectiveness of Health Promotion Through Audiovisual Media and Lecture Methods on the Level of Knowledge in Elementary School Children About TB Disease Medicinus," *Medicinus*, vol. 7, no. 6, pp. 174–183, 2019.
- [6] N. Kusumadani, I. Chairanna Mahirawatie, and S. Fitria Ulfah, "Perbedaan Pengetahuan Karies Gigi dengan Video Animasi pada Siswa Kelas IV,V,VI (Study di SDN Ledok Kulon 3 Bojonegoro)," *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, vol. 2, no. 3, pp. 304–311, 2022, [Online]. Available: <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- [7] Sumerti, A. Gede Agung, Arini, and Ayu Ria Arnata, "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Melalui Penyuluhan Dengan Media Poster dan Video Pada Siswa Kelas IV dan V SDN 2 Kaliakah Kecamatan Negara Tahun 2022," *Dental Health Journal*, vol. 9, no. 2, pp. 99–107, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JKG>
- [8] S. Aisah, S. Ismail, and A. Margawati, "Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review," *Jurnal Perawat Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 641–655, 2021.
- [9] R. A. Ardhani and S. Haryati, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Media Video terhadap Pengetahuan Menggosok Gigi pada Siswa," *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 151–157, Nov. 2022, doi: 10.47575/jpkm.v3i2.371.
- [10] H. Zainal Arifin, "Perubahan Perkembangan Perilaku Manusia Karena Belajar," *Sabilarrasyad*, vol. II, no. 01, pp. 53–79, 2017.
- [11] D. Duijster, M. de Jong-Lenters, E. Verrips, and C. van Loveren, "Establishing oral health promoting behaviours in children - parents' views on barriers, facilitators and professional support: A qualitative study," *BMC Oral Health*, vol. 15, no. 1, Dec. 2015, doi: 10.1186/s12903-015-0145-0.

- [12] M. Fazli and M. R. Kavandi, "Parents's Anxiety on Children Cooperation at Dental Visit," *Procedia Soc Behav Sci*, vol. 205, pp. 117–121, Oct. 2015, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.035.
- [13] A. Rahman Prasetyo and M. Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, "Early Childhood Physical, Cognitive, Socio-Emotional Development," vol. 4, no. 2, 2020, doi: 10.29313/ga.jpau.v4i2.6049.
- [14] K. Kwok, S. Ghrear, V. Li, T. Haddock, P. Coleman, and S. A. J. Birch, "Children can learn new facts equally well from interactive media versus face to face instruction," *Front Psychol*, vol. 7, no. OCT, Oct. 2016, doi: 10.3389/fpsyg.2016.01603.
- [15] B. Bal-Gezegin, "An Investigation of Using Video vs. Audio for Teaching Vocabulary," *Procedia Soc Behav Sci*, vol. 143, pp. 450–457, Aug. 2014, doi: 10.1016/j.sbspro.2014.07.516.
- [16] Tasya Indah Jelita, Nur Adiba Hanum, and Sri Wahyuni, "Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Pemutaran Video Animasi secara Virtual terhadap Tingkat Pengetahuan Menyikat Gigi Anak Kelas 5 SD," *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, vol. 2, no. 2, pp. 41–44, 2020.
- [17] L. Narulita, V. Diansari, S. S. Program, S. P. Dokter, G. Fakultas, and K. Gigi, "Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S) Pada Murid Kelas IV SD Negeri 24 Kuta Alam," 2016.
- [18] P. Dwi Utami, S. Mulyanti, I. Insanuddin, and I. Supriyanto, "The Effectiveness Of Flip Chart Media And Learning Videos In Improving Understanding About Dental Cares," *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, vol. 2, no. 2, pp. 678–683, 2021, doi: 10.34011/jks.v2i2.674.
- [19] R. Deinzer *et al.*, "Toothbrushing behavior in children - An observational study of toothbrushing performance in 12 year olds," *BMC Oral Health*, vol. 19, no. 1, pp. 1–10, 2019, doi: 10.1186/s12903-019-0755-z.
- [20] D. N. P. Pratamawari, G. A. Balgies, and Y. A. B. Buunk-Werkhoven, "How Effective Is Toothbrush Education through Environmental Changes in Elementary School Children," *Journal of Dental Hygiene Science*, vol. 22, no. 1, pp. 30–36, Mar. 2022, doi: 10.17135/jdhs.2022.22.1.30.
- [21] R. Deinzer, S. Ebel, H. Blättermann, U. Weik, and J. Margraf-Stiksrud, "Toothbrushing: To the best of one's abilities is possibly not good enough," *BMC Oral Health*, vol. 18, no. 1, Oct. 2018, doi: 10.1186/s12903-018-0633-0.