



**KONTRAK PEMBELAJARAN**

**SKILLAB RESTORASI GIGI SULUNG  
KGU 5169**

**SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Penyusun:**

drg. Berlian P., M.DSc., Sp.KGA  
drg. Roedy Budirahardjo., M.Kes., Sp.KGA  
drg. Niken Probosari., M.Kes  
drg. Sulistiyani., M.Kes  
drg. Dyah Setyorini., M.Kes

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER GIGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI  
UNIVERSITAS JEMBER**

**2018**



**KONTRAK PEMBELAJARAN**

**SKILLAB  
PERAWATAN RESTORASI GIGI SULUNG  
KGU 5169**

**SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Penyusun:**

drg. Berlian Prihatiningrum, M.DSc., Sp.KGA  
drg. Roedy Budirahardjo., M.Kes., Sp.KGA  
drg. Niken Probosari, M.Kes  
drg. Sulistiyani., M.Kes  
drg. Dyah Setyorini., M.Kes

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER GIGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI  
UNIVERSITAS JEMBER**

**2018**

## PRAKATA

Kami panjatkan segala puji dan syukur ke hadirat Tuhan yang Maha Kuasa, atas rahmat dan karunianya kami dapat menyelesaikan Kontrak Pembelajaran Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung untuk Progran Studi Sarjana Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember tahun 2018.

Buku kontrak pembelajaran ini kami susun sebagai panduan pelaksanaan pembelajaran pada Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung, yang akan diperuntukkan khususnya bagi mahasiswa semester V angkatan 2016. Selain itu, pengguna kontrak perkuliahan ini adalah dosen pengampu praktikum pada mata ajar ini. Sehingga melalui panduan ini diharapkan akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar.

Pembelajaran pada blok Perawatan Penyakit dan Kelainan Gigi ini memiliki beban 1 (satu) SKS, yang berfokus pada prinsip Prosedur Isolasi Daerah Kerja Menggunakan *Rubber dam* dan Perawatan Restorasi Gigi Sulung. Penyusunan materi pembelajaran pada mata ajar ini telah disesuaikan dengan kurikulum pada pendidikan berbasis capaian (*Outcome based education, OBE*). Secara khusus capaian mata ajar (CPMA) telah disesuaikan dengan capaian pembelajaran lulusan (CPL) Program Studi Kedokteran Gigi dan mendukung pencapaian visi maupun misi Fakultas maupun Universitas.

Kami mengucapkan terima kasih kepada sejawat dan semua pihak yang telah membantu penyusunan buku kontrak pembelajaran ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat, kritik dan saran konstruktif sangat diharapkan untuk perbaikan buku ini.

Jember, September 2018

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	1
PRAKATA .....	2
DAFTAR ISI .....	3
1. IDENTITAS MATA AJAR .....	4
2. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN .....	5
3. CAPAIAN MATA AJAR .....	6
4. PROSES PEMBELAJARAN .....	11
5. BAHAN BACAAN.....	12
6. EVALUASI CAPAIAN PEMBELAJARAN .....	13
JADWAL BLOK 15. PERAWATAN PENYAKIT DAN KELAINAN GIGI .....	27



**I. IDENTITAS MATA AJAR**

Nama Mata Ajar : Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung  
Kode Mata Ajar : KGU 5169  
Semester : V (lima)  
SKS : 1 SKS  
Fakultas : Kedokteran Gigi  
Koordinator : drg. Berlian Prihatiningrum, M.DSc., Sp.KGA  
Sekretaris : drg. Roedy budirahardjo., M.Kes., Sp.KGA

**Dosen Pengampu**

**a. Praktikum Skillab**

1. drg. Berlian P., M.DSc., Sp.KGA (B)
2. drg. Roedy Budirahardjo., M.Kes., Sp.KGA (R)
3. drg. Niken Probosari, M.Kes (N)
4. drg. Sulistiyani., M.Kes (S)
5. drg. Dyah Setyorini., M.Kes (D)

## II. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) YANG DIBEBANKAN KEPADA MATA AJAR

CPL-PRODI	
S1	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika
S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan serta pendapat atau temuan orisinal orang lain
S6	Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
S7	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan profesi, bermasyarakat dan bernegara
S8	Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik
S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan
S11	Memiliki sikap adaptif terhadap situasi di sekelilingnya yang mengarah pada pengembangan sikap konstruktif
S12	Memiliki jiwa kompetitif yang sehat untuk mencapai kesuksesan
KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis dan sistematis dan inovatif dalam konteks pengembangan dan implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur
KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KU10	Mampu mengikuti perkembangan keilmuan ( <i>long life learner</i> )
KU11	Mampu menerapkan konsep pola hidup sehat ( <i>healthy lifestyles</i> )
KK1	Mampu secara mandiri mendemonstrasikan tata kelola permasalahan/kasus kesehatan gigi dan mulut secara holistik integratif dengan kesehatan tubuh secara umum menggunakan metode, prosedur dan teknologi standar, berkualitas dan tepat guna dalam lingkup hubungan dokter-pasien dengan penuh dedikasi mengutamakan <i>patient safety</i> dan menerapkan prinsip keselamatan kerja dan konsep <i>green dentistry</i>
KK2	Mampu mengkaji kebutuhan kesehatan dan mendemonstrasikan pelayanan kesehatan masyarakat secara umum dan kesehatan gigi dan mulut secara mendalam, menggunakan teknologi tepat guna, komunikasi yang efektif, memperhatikan kearifan lokal dan kerjasama yang harmonis dengan para stakeholders
P1	Mampu memahami konsep teoritis bidang humaniora/profesionalisme secara umum
P2	Mampu memahami konsep teoritis bidang biomedik secara umum
P3	Mampu memahami konsep teoritis bidang stomatognati secara mendalam
P6	Menguasai teori aplikasi bidang ilmu ketrampilan klinik kedokteran gigi secara mendalam, yang mencakup: Ilmu Kedokteran Gigi Anak

Keterangan :

S : Sikap

KU : Ketrampilan umum

KK : Ketrampilan Khusus

P : Pengetahuan

III. CAPAIAN MATA AJAR (CP –MA)

KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN	BAHAN KAJIAN / MATERI			PROSES		PENILAIAN	
	Keluasan	Kedalaman	Indikator CP	Metode	Waktu	Teknik	Instrumen
M1	Mampu melakukan tahapan prosedur pemasangan <i>rubber dam</i> pada model / gigi	Konsep teoritis secara mendalam	Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis prosedur persiapan gigi sebelum diaplikasikan <i>rubber dam</i> yang meliputi teknik anestesi lokal dan Evaluasi kontak interproksimal menggunakan <i>dental floss</i>	Praktikum	[TM : 4*(3*50 menit)]	Observasi Teknik : tes tulis essay	Rubrik
			Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis prosedur persiapan karet yang meliputi penaandaan pada <i>punch holes</i> menggunakan <i>template</i> dan melubangi <i>punch holes</i> menggunakan <i>rubber dam punch</i>	Praktikum			
			Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang prosedur penempatan <i>rubber dam</i> yang meliputi tahap melubrikasi daerah <i>rubber dam</i> sekitar <i>punch holes</i> dengan vaselin dan seleksi retainer	Praktikum			
			Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang prosedur penempatan <i>rubber dam</i> yang meliputi tahap isolasi karet dan fiksasi <i>frame</i> .	Praktikum			

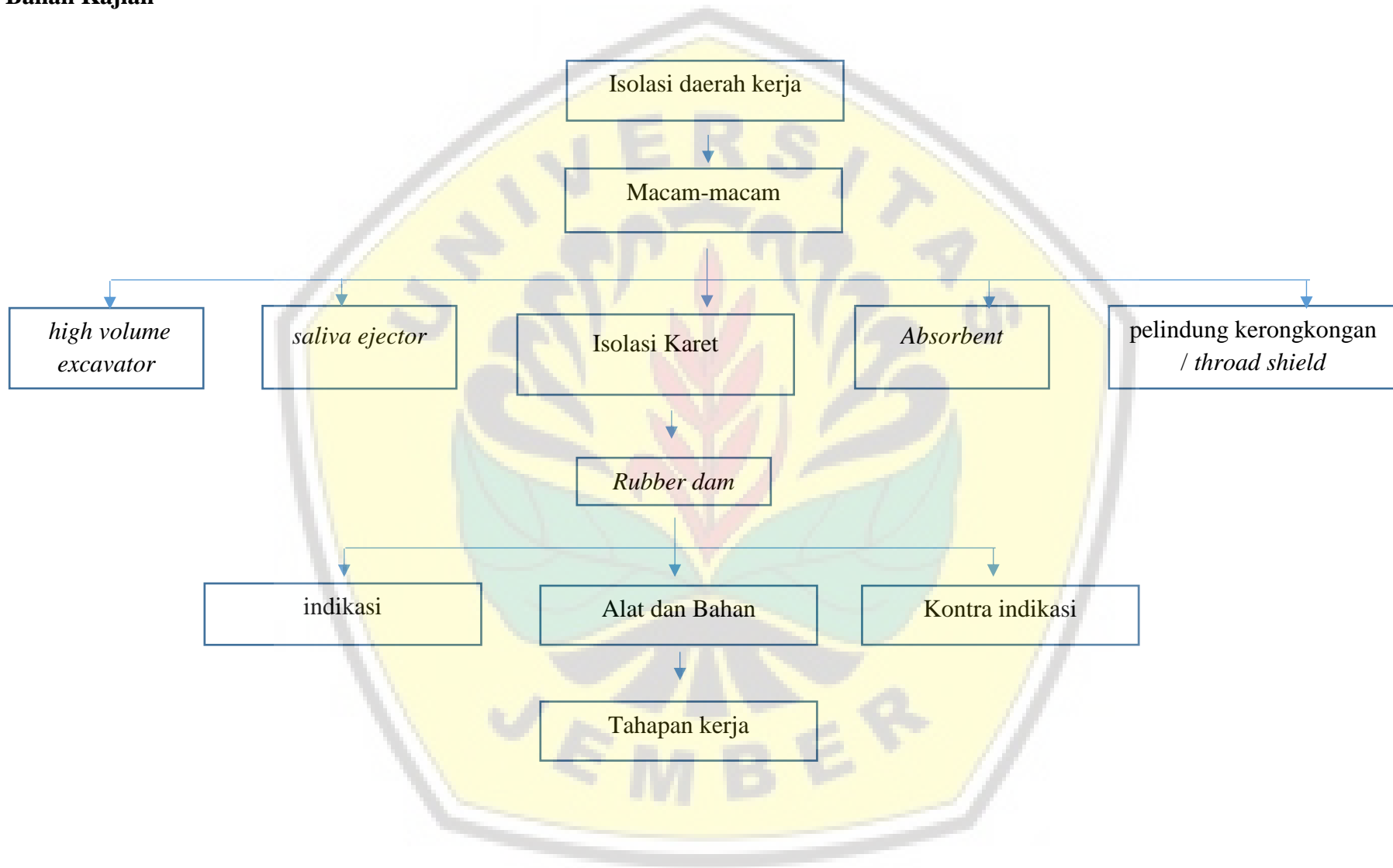
M2	Mengkaji konsep teoritis tentang Mampu melakukan tahapan preparasi gigi untuk persiapan pemasangan <i>Stainless Steel Crown</i>	Konsep teoritis secara mendalam	Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang tahapan preparasi gigi yang meliputi preprasi oklusal, bukal palatal/lingual dan servikal	Praktikum	[TM : 5*(3*50 menit)]	Observasi Teknik : tes tulis essay	Rubrik
M3	Mengkaji konsep teoritis tentang Mampu melakukan tahapan pemilihan dan pemasangan bahan <i>Stainless Steel Crown</i>	Konsep teoritis secara mendalam	Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang pemilihan bahan dan ukuran <i>Stainless Steel Crown</i> sesuai dengan ukuran gigi yang telah dipreparasi	Praktikum	[TM : 5*(3*50 menit)]	Observasi Teknik : tes tulis essay	Rubrik
			Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang prosedur preparasi mahkota <i>Stainless Steel Crown</i> dan pasang coba sebelum mahkota <i>Stainless Steel Crown</i> diinsersikan di gigi	Praktikum			
			Ketepatan dan penguasaan dalam memahami konsep teoritis tentang prosedur insersi dan polishing mahkota <i>Stainless Steel Crown</i> pada gigi menggunakan bahan sementasi yang tepat	Praktikum			

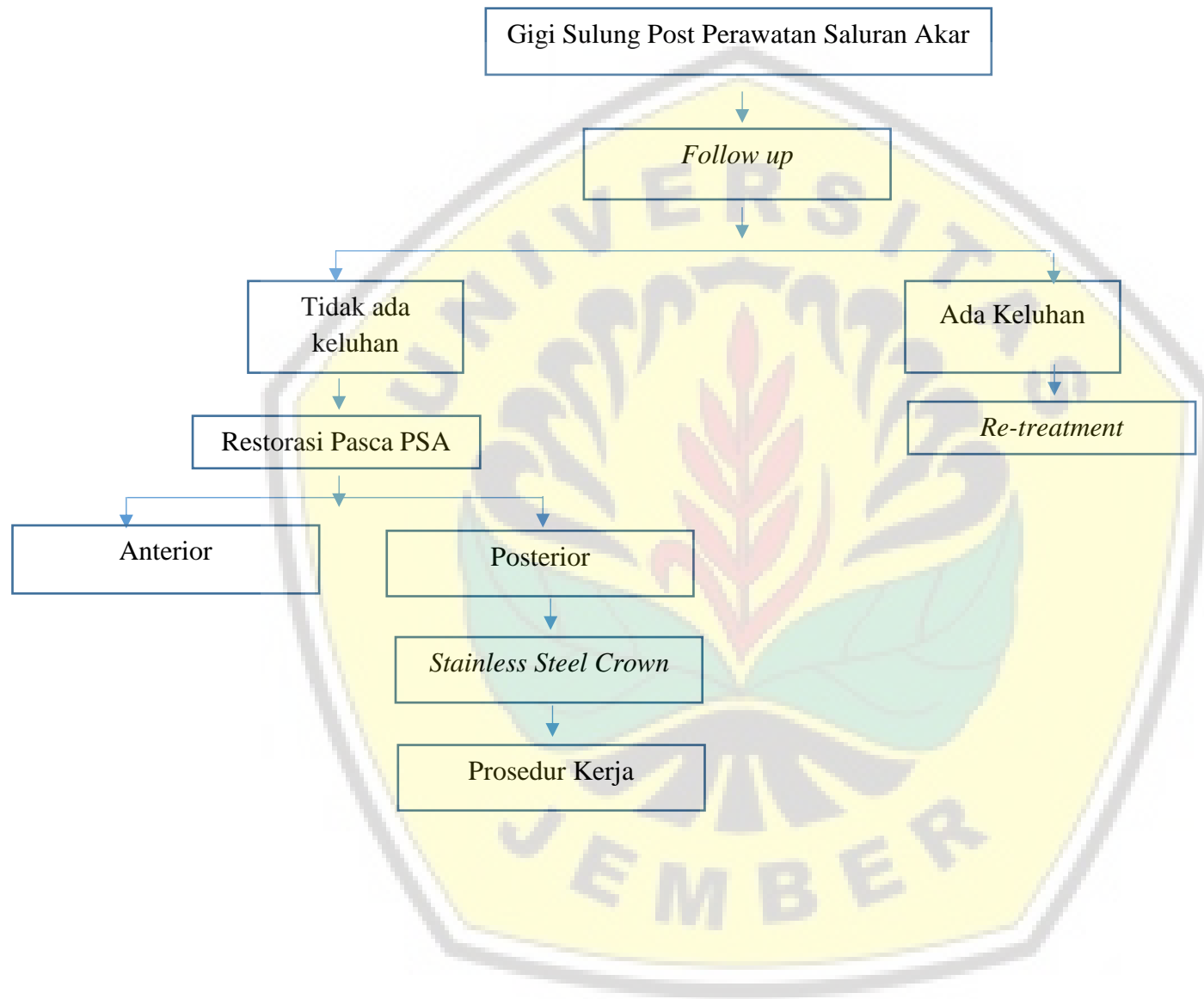


Tabel 3.1 Bidang IPTEKs dan kedalaman dan keluasan materi pembelajaran bahan kajian

No	Bidang IPTEKs yang dipelajari		Bahan Kajian	Kedalaman dan Keluasan Materi Pembelajaran
1	Prinsip prosedur Isolasi daerah kerja	Prosedur Aplikasi Rubber dam pada model gigi	Prosedur persiapan gigi (anastesi dan evaluasi kontak interproksimal dengan <i>dental floss</i> )	Konsep teoritis secara mendalam
			Prosedur persiapan karet (penandaan punch holes dengan template dan melubangi <i>punch holes</i> dengan <i>rubber dam punch</i> )	Konsep teoritis secara mendalam
			Prosedur penempatan rubber dam yang meliputi tahap melubrikasi daerah rubber dam sekitar punch holes dengan vaselin dan seleksi retainer	Konsep teoritis secara mendalam
			prosedur penempatan rubber dam yang meliputi tahap isolasi karet dan fiksasi <i>frame</i> .	Konsep teoritis secara mendalam
2	Prinsip Aplikasi restorasi Pasca Perawatan Saluran Akar pada Gigi Sulung Posterior	Prinsip Prosedur Aplikasi Stainless Steel Crown pada model / gigi	Prinsip preparasi gigi sulung (preparasi oklusal, bukal palatal/lingual, dan servikal)	Konsep teoritis secara mendalam
			Prinsip pemilihan mahkota Stainless Steel Crown	Konsep teoritis secara mendalam
			prinsip preparasi Mahkota Stainless Steel Crown dan Penyesuaian mahkota	Konsep teoritis secara mendalam
			Prinsip Pasang coba dan insersi serta polishing Stainless Steel Crown	Konsep teoritis secara mendalam

## Peta Bahan Kajian





## IV. PROSES PEMBELAJARAN

Pembelajaran Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung merupakan implementasi dari Kurikulum Berbasis Capaian dengan metode pembelajaran dengan pendekatan *Student Centered Learning* (SCL) dalam bentuk praktikum skillab yang mendukung teori. Materi yang diberikan disusun berdasarkan *list of diseases* Standar Kompetensi Dokter Gigi Indonesia (SKDGI) tahun 2015 yang merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan dari Standar Pendidikan Profesi Dokter Gigi Indonesia yang disahkan dan diterbitkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia (KKI). Di dalam SKDGI, materi Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung ke dalam domain II yaitu penguasaan ilmu pengetahuan kedokteran dan kedokteran gigi.

Beban studi mahasiswa pada pembelajaran Skillab Perawatan restorasi Gigi Sulung adalah 1 SKS.

### 4.1 Praktikum Skillab (1 SKS)

Praktikum Skillab dengan beban studi 1 sks artinya kegiatan ini terdiri dari :

- a. Kegiatan praktikum 3 x 14 x 50 menit
- b. Kegiatan mandiri 2 x 14 x 50 menit
- c. Kegiatan pretes dan postes 2 x 2 x 50 menit

Praktikum dilaksanakan dengan dua (2) metode, yang pertama demonstrasi dan kedua praktik oleh mahasiswa di bawah pengawasan dosen, dengan media alat bantu (model dan mikromotor) dan dilaksanakan dalam empat kelas. Mahasiswa sejumlah 117 yang memprogram skillab ini dibagi menjadi 4 kelompok (kelas) yaitu

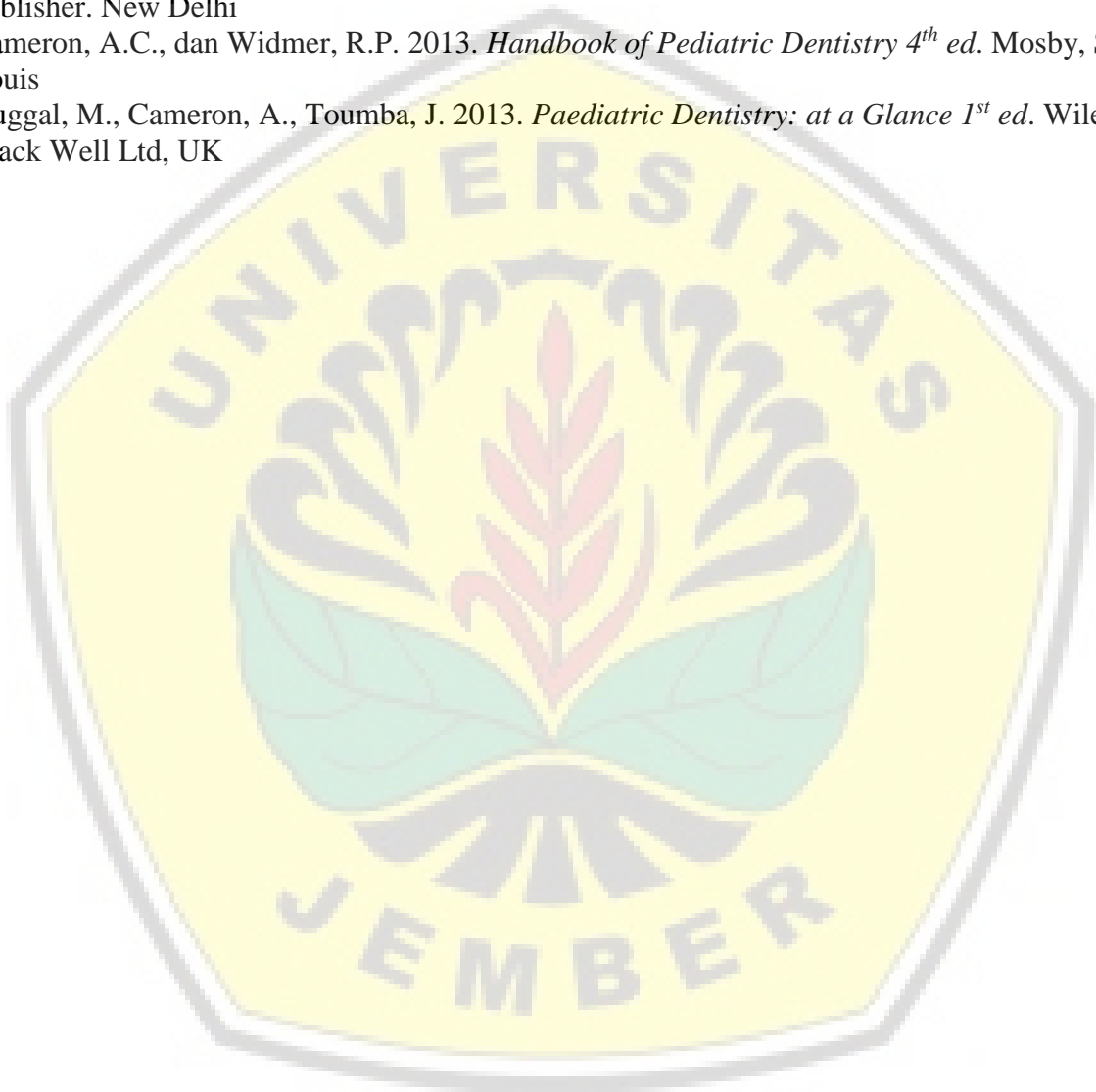
- Kelas A1 ( NIM. 16-001 s/d NIM. 16-030)
- Kelas A2 ( NIM. 16-031 s/d NIM.16-060 )
- Kelas B1 ( NIM. 16-061 s/d NIM. 16-090 )
- Kelas B2 (NIM. 16-091 s/d NIM. 16-0117)

Masing-masing kelas akan mendapatkan materi yang sama di jadwal yang berbeda dalam satu hari.

Proses pelaksanaan praktikum skillab seperti pada Tabel 4.3.

## 1. BAHAN BACAAN

1. Finn S B,1974. *Clinical Pedodontics*. W.B. Saunders Co. Philadelphia.
2. Pinkham J.R., 1988. *Pediatric Dentistry: Infancy through adolescence*. W.B. Saunders Co. Philadelphia.
3. Mc. Donald, Averray,Dean. 2011. *Dentistry for Child and Adolescent 9<sup>th</sup> ed*. Mosby, St Louis.
4. Rao, A., Rao, A., Shenoy, R. 2012. *Principles and Practice of Pedodontics Third ed*. Jaypee Brothers Medical publisher. New Delhi
5. Srivastava, VK., Kohli, A. 2011. *Modern Pediatric Dentistry*. Jaypee Brothers Medical publisher. New Delhi
6. Cameron, A.C., dan Widmer, R.P. 2013. *Handbook of Pediatric Dentistry 4<sup>th</sup> ed*. Mosby, St Louis
7. Duggal, M., Cameron, A., Toumba, J. 2013. *Paediatric Dentistry: at a Glance 1<sup>st</sup> ed*. Wiley-Black Well Ltd, UK



## 6. EVALUASI CAPAIAN PEMBELAJARAN

Evaluasi pembelajaran dilaksanakan berdasarkan penilaian proses dan hasil belajar mahasiswa dalam rangka pemenuhan capaian pembelajaran lulusan. Penilaian mencakup prinsip edukatif, otentik, objektif, akuntabel, dan transparan yang dilakukan secara terintegrasi. Teknik penilaian terdiri dari observasi, unjuk kerja dan tes tertulis. Instrumen penilaian proses dalam bentuk rubrik dan/atau penilaian dan hasil test.

Nilai Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung merupakan nilai kumulatif hasil belajar dari semua kegiatan pembelajaran yakni praktikum, dengan pembobotan sesuai proporsi SKSnya. Nilai kumulatif dinyatakan dalam bentuk angka, yang kemudian dikonversi menjadi nilai huruf, yang merupakan nilai final Skillab

Tabel 6.1. Bobot Penilaian Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan pembelajaran	Bobot nilai
1	Pretes dan Post tes	10%
2	Tahapan Pekerjaan	90%
	Total	100%

Kualifikasi capaian keberhasilan mahasiswa dalam menempuh Skillab Perawatan Restorasi Gigi Sulung, dinyatakan dengan nilai huruf dengan kisaran seperti yang tertera dibawah ini.

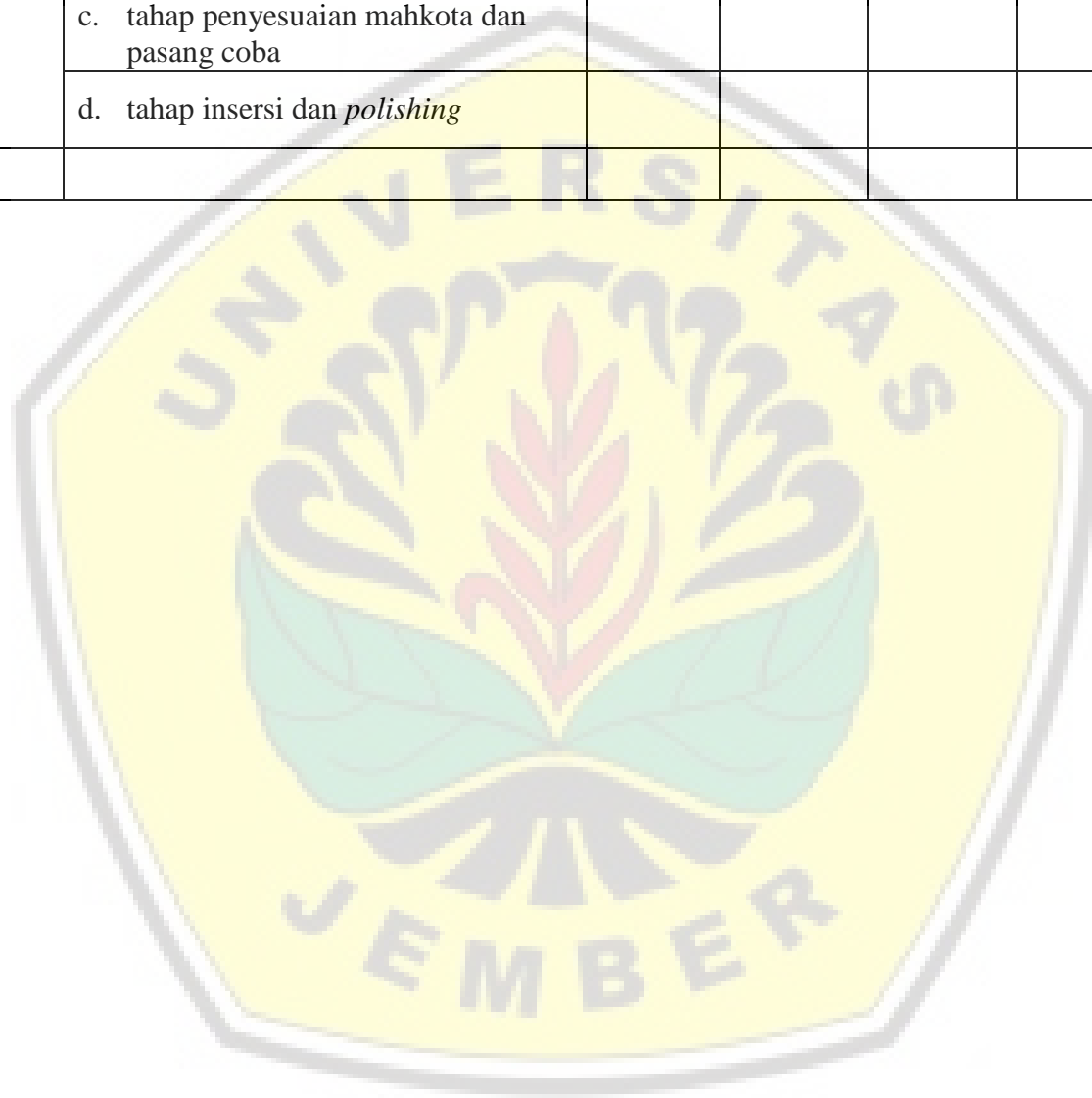
Tabel 6.2. Konversi nilai angka menjadi huruf (nilai akhir)

Huruf	Nilai	Angka	Kategori
A	4,00	$\geq 80$	Istimewa
AB	3,50	$75 \leq AB < 80$	Sangat Baik
B	3,00	$70 \leq B < 75$	Baik
BC	2,50	$65 \leq BC < 70$	Cukup Baik
C	2,00	$60 \leq C < 65$	Cukup
CD	1,50	$55 \leq CD < 60$	Kurang
D	1,00	$50 \leq D < 55$	
DE	0,50	$45 \leq DE < 50$	Sangat Kurang
E	0,00	$< 45$	

**Tabel 6.3 Rubrik Penilaian Pekerjaan**

No	Prosedur	Komponen yang dinilai	Nilai				Bobot nilai
			<60	60-70	71-80	>80	
1	Pretes						5%
2	Persiapan model gigi	Penanaman gigi pada malam					5%
3	<i>rubber dam</i>	Persiapan gigi : teknik anastesi dan Evaluasi kontak interproksimal dengan <i>dental floss</i>					35%
		Persiapan karet :					
		a. Penandaan <i>punch holes</i> dengan <i>template</i>					
		b. Pelubangan <i>punch holes</i> dengan <i>Rubber dam punch</i>					
		Lubrikasi daerah <i>rubber dam</i>					
		seleksi retainer					
		Isolasi karet dan fiksasi <i>frame</i>					
4	<i>Stainless Steel Crown</i>	a. preparasi gigi					50%
		Preparasi oklusal					
		preparasi bukal - lingual / palatal					
		preparasi servikal					

		b. pemilihan dan preparasi mahkota SSC					
		c. tahap penyesuaian mahkota dan pasang coba					
		d. tahap insersi dan <i>polishing</i>					
5	Post tes						5%





**Tabel 6.4 Rubrik Kriteria Penilaian**

<b>NILAI</b>	<b>DISIPLIN</b>	<b>KUALITAS KONTRIBUSI</b>	<b>ATTITUDE</b>
<b>&gt;80</b>	Tepat waktu	Mampu melakukan setiap tahapan pekerjaan dengan sempurna dan mandiri	Memperhatikan setiap instruksi dan aktif memberikan respon
<b>71-80</b>	Terlambat $\leq 5'$	Tahapan pekerjaan dilakukan secara mandiri dan hasil baik (maksimal 2x memperbaiki pekerjaan)	Memperhatikan tetapi tidak aktif memberikan respon
<b>61-70</b>	Terlambat $6' - 10'$	Tahapan dilakukan secara mandiri tetapi masih perlu bimbingan (lebih dari 3x memperbaiki pekerjaan)	Memperhatikan setiap instruksi tetapi kadang melakukan aktifitas lain
<b><math>\leq 60</math></b>	Terlambat $\geq 15'$	Tahapan pekerjaan tidak dilakukan secara mandiri dan tidak akurat	Bicara sendiri dan melakukan aktifitas lain

**Tabel 4.3 JADWAL SKILLAB PERAWATAN RESTORASI GIGI SULUNG  
SEMESTER GASAL TAHUN 2018 / 2019  
24 September s/d 28 Desember 2018**

JAM	SENIN, 24-9-2018		RABU, 26-9-2018		JUM'AT, 28-9-2018		SENIN, 01-10-2018		RABU, 03-10-2018	
<b>Materi</b>	Overview dan Pretest		Persiapan gigi		Persiapan karet		Penempatan Rubberdam : lubrikasi dan seleksi retainer		penempatan Rubberdam : isolasi karet dan fiksasi frame	
Sesi I	A 1	A2	B1	B2	A1	A2	A1	A2	B 1	B2
08.50-09.40	B	S	N	R	D	S	B	N	D	N
09.40-10.30										
10.40-11.30										
11.30-12.20	ISHOMA									
Sesi II	B1	B2	A1	A2	B1	B2	B1	B2	A1	A2
12.30-13.20	D	R	B	S	R	N	S	D	B	R
13.20-14.10										
14.20-15.10										

## Digital Repository Universitas Jember

JAM	SENIN, 10-12-2018		SELASA, 11-12-2018		RABU, 12-12-2018		KAMIS, 13-9-2018		
<b>Materi</b>	Preparasi Oklusal		Preparasi Bukal-lingual/palatal		Preparasi Bukal-lingual/palatal		Preparasi Servikal		SKILLAB REKAM MEDIS
Sesi I	A 1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	
08.50-09.40	B	S	D	R	N	S	D	R	
09.40-10.30									
10.40-11.30									
11.30-12.20	ISHOMA								
Sesi II	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	
12.30-13.20	N	R	B	S	R	D	N	B	
13.20-14.10									
14.20-15.10									

# Digital Repository Universitas Jember

JAM	SENIN, 17-12-2018		SELASA, 18-12-2018		RABU, 19-12-2018		KAMIS, 20-12-2018		
Materi	Preparasi Servikal		Pemilihan SSC		Preparasi mahkota		Penyesuaian mahkota		SKILLAB REKAM MEDIS
Sesi I	A 1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	
08.50-09.40	B	S	N	R	N	S	D	R	
09.40-10.30									
10.40-11.30									
11.30-12.20	ISHOMA								
Sesi II	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	
12.30-13.20	D	R	B	S	R	D	N	B	
13.20-14.10									
14.20-15.10									

JAM	SENIN, 24-12-2018	SELASA, 25-12-2018	RABU, 26-12-2018		KAMIS, 27-12-2018		JUMAT, 28-12-2018	
<b>Materi</b>	CUTI BERSAMA NATAL	NATAL	Pasang coba mahkota		Inseri dan polishing		Post test	
Sesi I			A1	A2	B1	B2	A 1	A2
08.50-09.40			B	S	N	D	B	S
09.40-10.30								
10.40-11.30								
11.30-12.20	ISHOMA							
Sesi II	CUTI BERSAMA NATAL	NATAL	B1	B2	A1	A2	B1	B2
12.30-13.20			N	D	B	S	N	R
13.20-14.10								
14.20-15.10								

Pengampu praktikum :

- |  |  |
|--|--|
| B : drg. Berlian P., M.DSc., Sp.KGA (088216267027) | D : drg. Dyah Setyorini., M.Kes (081703036738) |
| N : drg. Niken P., M.Kes (082140288824)            |  |
| S : drg Sulistiyani, M.Kes (08124990809)           |  |
| R : drg. Roedy B., M.Kes., Sp.KGA (081217776990)   |  |

## PERLENGKAPAN PRAKTIKUM

Alat :

1. 1 set alat dasar (kaca mulut no 3 dan 4, pinset, ekskavator, sonde lurus / bengkok)
2. Neirbekhen
3. Bur bulat kecil
4. Bur fissure kecil
5. Gunting bedah
6. Taplak meja kecil utk praktikum
7. 1 set alat tambal (plastis filling, agate spatula, burnisher)
8. Glass plate
9. Tempat bur
10. Pisau model
11. Pisau malam
12. Bunsen
13. Pus pus (*chip blower*)
14. Korek api
15. Kotak untuk menyimpan model

Bahan :

1. Handshoon
2. Masker
3. Malam merah
4. *Dental floss*
5. Vaseline

