

BUKU SAKU UNTUK REMAJA

KARIES DAN RADANG GUSI



Drg. Culia Rahayu, MDSc
Hilmiy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.



**BUKU SAKU UNTUK REMAJA
KARIES DAN RADANG GUSI**

BUKU SAKU UNTUK REMAJA KARIES DAN RADANG GUSI

Drg. Culia Rahayu, MDSc
Hilmiy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.



BUKU SAKU UNTUK REMAJA KARIES DAN RADANG GUSI

Penulis:

Drg. Culia Rahayu, MDSc
Hilmiy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.

Editor:

Drg. Culia Rahayu, MDSc

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : April 2022

Hak Cipta 2021, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-109-9

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Buku Saku Untuk Remaja Karies Dan Radang Gusi sesuai yang ditargetkan.

Buku dengan judul Buku Saku Untuk Remaja Karies Dan Radang Gusi berisikan panduan dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut untuk remaja agar terhindar dari penyakit karies dan radang gusi. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik

dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

April 2022, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
DAFTAR GAMBAR	V
APA ITU KARIES??	1
PROSES TERJADINYA KARIES	3
BAGAIMANA JIKA GIGI SUDAH TERDAPAT KARIES?	5
BAGAIMANA CARA MENCEGAH KARIES?7	
APAKAH ADA YANG TAHU APA YANG DIMAKSUD DENGAN RADANG GUSI?	12
PENYEBAB RADANG GUSI	13
APAKAH ADA YANG TAHU APA FAKTOR RISIKO DARI RADANG GUSI??	15
BAGAIMANA CARA MENCEGAH RADANG GUSI?	17

BAGAIMANA CARA PENGOBATAN RADANG GUSI?	19
DAFTAR PUSTAKA	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Karies	1
Gambar 2 Gigi Berlubang di bagian oklusal	5
Gambar 3 Gigi hasil dilakukan penambalan	6
Gambar 4 Menggosok gigi minimal 2x sehari	7
Gambar 5 Cara menyikat gigi yang baik	8
Gambar 6 Makanan yang berserat	9
Gambar 7 Kurangi makanan manis	10
Gambar 8 Rutin memeriksakan kesehatan gigi dan mulut setiap 6 bulan sekali	11
Gambar 9 Radang gusi atau gingivitis	12
Gambar 10 Karang Gigi	14
Gambar 11 Pembersihan Karang Gigi	20

Error! Bookmark no

APA ITU KARIES??

Karies atau gigi berlubang adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh kerusakan lapisan email gigi yang bisa meluas sampai ke bagian saraf gigi.



Gambar 1 Karies

<https://images.app.goo.gl/n9JxykGdUt4dkG2D>

7

**Apakah ada yang tahu
bagaimana
proses terjadinya karies??**

PROSES TERJADINYA KARIES

4 faktor utama terjadinya karies :

1. Gigi (posisi gigi, kualitas, dan lain-lain)
2. Mikroorganisme (bakteri atau kuman yang melekat pada permukaan gigi -> Plak/endapan lunak)
3. Substrat / karbohidrat (fruktosa)/ gula
4. Waktu

Karies hanya terjadi bila faktor tersebut berinteraksi dan saling mempengaruhi.



BAGAIMANA JIKA GIGI SUDAH TERDAPAT KARIES?

1. Segera periksakan ke fasilitas pelayanan kesehatan jangan menunggu sampai parah



Gambar 2 Gigi Berlubang di bagian oklusal

<https://images.app.goo.gl/yvop1q7TveSvQC4bA>

2. Perawatannya adalah penambalan



Gambar 3 Gigi hasil dilakukan penambalan

<https://images.app.goo.gl/PNe3SUasw6XpJKJ9>

BAGAIMANA CARA MENCEGAH KARIES?

1. Menyikat gigi minimal 2 x sehari (setelah sarapan pagi dan sebelum tidur)



Gambar 4 Menggosok gigi minimal 2x sehari

<https://images.app.goo.gl/wmRDuwVW8PgbHqRB9>



Gambar 5 Cara menyikat gigi yang baik

<https://images.app.goo.gl/nn7JMmVYLxZPyzmM7>

2. Makan makanan yang berserat agar membantu proses pembersihan sisa sisa makanan



Gambar 6 Makanan yang berserat

<https://images.app.goo.gl/uWvczs3DUyHj7vKR>

3. Mengurangi makan makanan yang manis



Gambar 7 Kurangi makanan manis

<https://images.app.goo.gl/7JRdRKHA8zgAXec4A>

4. Rutin memeriksa gigi minimal 6 bulan sekali



Gambar 8 Rutin memeriksakan kesehatan gigi dan mulut setiap 6 bulan sekali
<https://images.app.goo.gl/rNqGcwQeUR32b1sV>
6

APAKAH ADA YANG TAHU APA YANG DIMAKSUD DENGAN RADANG GUSI?

Radang gusi atau **gingivitis** adalah **peradangan** pada **gusi** yang ditandai oleh memerahnya **gusi** di sekitar **gigi**.



Gambar 9 Radang gusi atau gingivitis

<https://images.app.goo.gl/QRVsKxtrpBPkH6UR>

PENYEBAB RADANG GUSI

1. Gingivitis disebabkan oleh pembentukan plak akibat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan gigi dan bercampur dengan bakteri di mulut. Bila tidak dibersihkan, plak akan mengeras dan membentuk karang gigi.
2. Apabila karang gigi dibiarkan, kuman akan mengikis gusi dan menyebabkan radang gusi.



Gambar 10 Karang Gigi

<https://images.app.goo.gl/XCRNDvkcDT49XBQT8>

APAKAH ADA YANG TAHU APA FAKTOR RISIKO DARI RADANG GUSI??

1. Kesehatan mulut tidak terjaga karena malas menyikat gigi.
2. Usia lanjut.
3. Riwayat gingivitis dalam keluarga.
4. Pemakaian gigi palsu yang tidak pas.
5. Kebiasaan merokok atau mengunyah tembakau.
6. Perubahan hormon di masa pubertas, menstruasi, kehamilan, atau efek penggunaan pil KB.
7. Kekurangan nutrisi, termasuk vitamin C.

8. Mulut kering.
9. Infeksi virus atau infeksi jamur.
10. Penyakit tertentu, seperti HIV/AIDS, leukemia, dan diabetes.
11. Mengonsumsi obat hipertensi jenis antagonis kalsium atau obat antikejang.
12. Menjalani pengobatan kanker.

BAGAIMANA CARA MENCEGAH RADANG GUSI?

Ada beberapa langkah sederhana berikut ini:

1. Sikat gigi setelah bangun tidur dan sebelum tidur. Akan lebih baik bila menyikat gigi juga dilakukan tiap selesai makan atau sarapan pagi.
2. Gunakan sikat gigi yang lembut dan ganti setiap dua atau tiga bulan sekali (bila sudah rusak).
3. Bersihkan sela-sela gigi dengan benang gigi setidaknya satu kali sehari, dan gunakan antiseptik kumur atau mouthwash untuk mengurangi plak di sela-sela gigi.

4. Bersihkan gigi di dokter gigi, minimal dua kali dalam satu tahun. Namun bila memiliki penyakit gigi dan gusi serta berisiko terkena gingivitis, bersihkan gigi di dokter gigi lebih sering.
5. Jangan merokok atau mengunyah tembakau

BAGAIMANA CARA PENGOBATAN RADANG GUSI?

1. Pengobatan Radang Gusi

Pengobatan gingivitis atau radang gusi bertujuan untuk meredakan gejala dan mencegah komplikasi

2. Pembersihan karang gigi (scaling)

3. Penambalan atau penggantian gigi yang berlubang atau rusak, bila kondisi tersebut terkait dengan gingivitis.