



Promotif

Kaderisasi Kesehatan Gigi Masyarakat

Dr.Eliati Sri Suharja.SSIT. M.Kes
Aan Kusmana SKM, MA.Kes

Promotif Kaderisasi Kesehatan Gigi Masyarakat

Promotif Kaderisasi Kesehatan Gigi Masyarakat

Dr.Eliati Sri Suharja.SSIT. M.Kes
Aan Kusmana SKM, MA.Kes



Promotif Kaderisasi Kesehatan Gigi Masyarakat

Penulis:

Dr.Eliati Sri Suharja.SSIT. M.Kes
Aan Kusmana SKM, MA.Kes

Editor:

Meri

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : November 2022

Hak Cipta 2022, 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 : -

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 Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Promotif Kesehatan Gigi Masyarakat sesuai yang ditargetkan. Buku ini berisikan mengenai Penyakit gigi dan cara-cara memelihara kebersihan gigi dan mulut untuk kader kesehatan gigi di masyarakat. 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 Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

November 2022,
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	II
BENTUK, FUNGSI DAN MASA PERTUMBUHAN GIGI	1
A. Pengertian Gigi	1
B. Macam, Bentuk Gigi serta Fungsi gigi	1
C. Bagian-bagian Gigi	4
D. Lapisan – Lapisan Gigi	5
E. Susunan dan Jumlah Gigi	6
F. Masa Pertumbuhan Gigi	7
G. Pertumbuhan Gigi Permanen pada Anak	8
H. Faktor yang Memengaruhi Pertumbuhan Gigi Permanen	9
1. Faktor lokal	9
2. Faktor sistemik	9
3. Faktor genetik	10
I. DAFTAR PUSTAKA	11
PLAK, KARIES DAN KARANG GIGI	12
A. Pengertian Plak gigi	12
B. Plak gigi mengakibatkan gigi berlubang	14
C. Plak gigi megakibatkan radang gusi	15
D. Bagaimana cara menghilangkan plak pada gigi?	17
1. Rutin sikat gigi dengan cara yang benar	17
2. Gunakan benang gigi atau dental floss	18
3. Obat kumur juga berguna untuk singkirkan plak gigi	18
4. Batasi mengonsumsi makanan yang lengket dan manis	19
5. Periksakan ke gigi ke dokter gigi setidaknya 6 bulan sekali	19
E. Pengertian Karies dan Karang Gigi	20
1. Karies	20
2. Karang Gigi	20
F. Karang Gigi	23
G. Faktor Penyebab Karies dan Karang Gigi	24

H.	Akibat Karies dan Karang Gigi	25
I.	Upaya Pencegahan Karies dan Karang Gigi	27
J.	DAFTAR PUSTAKA	28
	CARA MENYIKAT GIGI	30
A.	Pengertian menyikat gigi	30
B.	Manfaat dan tujuan menyikat gigi	30
	1. Terhindar dari plak gigi	30
	2. Terbebas dari gigi berlubang	30
	3. Nafas menjadi segar	31
C.	Peralatan yang digunakan saat menyikat gigi	31
D.	Prinsip – prinsip menyikat gigi	31
	1. Teliti	31
	2. Tekun	31
	3. Teratur	31
E.	Memilih sikat gigi	32
	1. Kelembutan bulu sikat	32
	2. Ukuran kepala sikat gigi	32
	3. Model sikat gigi	32
	4. Gangang sikat	33
F.	Teknik menyikat gigi, yaitu :	33
G.	Waktu menyikat gigi	35
H.	Cara Memelihara Alat Sikat Gigi	36
	1. Selalu Bersihkan Sikat Gigi Setelah Dipakai	36
	2. Keringkan Setelah Dipakai	36
	3. Tutup Kepala Sikat Gigi	36
	4. Satu Sikat Gigi untuk Satu Orang	37
	5. Ganti Sikat Gigi Secara Berkala	37
I.	Manfaat menyikat gigi setelah makan pagi	37
J.	DAFTAR PUSTAKA	39
	RUJUKAN KESEHATAN GIGI	40
A.	Pengertian rujukan kesehatan	40
B.	Manfaat rujukan	40
	KESEHATAN GIGI DAN MULUT	41
	PENUTUP	42

BENTUK, FUNGSI DAN MASA PERTUMBUHAN GIGI

A. Pengertian Gigi

Gigi merupakan bagian tubuh yang berfungsi untuk mengunyah, berbicara, mempertahankan bentuk muka, dan estetika. Gigi sehat adalah keadaan gigi yang bersih tanpa adanya plak, karies, nyeri, dan penyakit lainnya. Gigi dapat berfungsi dengan baik apabila gigi tersebut dalam keadaan sehat, sebaliknya gigi yang tidak sehat akan menimbulkan masalah (Hamada, 2008). Gigi adalah alat yang digunakan untuk mengolah makanan saat kita makan. Fungsi gigi untuk mengigit, memotong, mengunyah, merobek, dan menghaluskan makanan yang kita makan. Proses dan cara kerja yang dilakukan gigi dinamakan mencerna makanan secara mekanik. Gigi geligi berfungsi sebagai pengunyah makanan menjadi halus. Hal ini sangat membantu kinerja enzim untuk mencerna makanan secara cepat dan efisien.

B. Macam, Bentuk Gigi serta Fungsi gigi

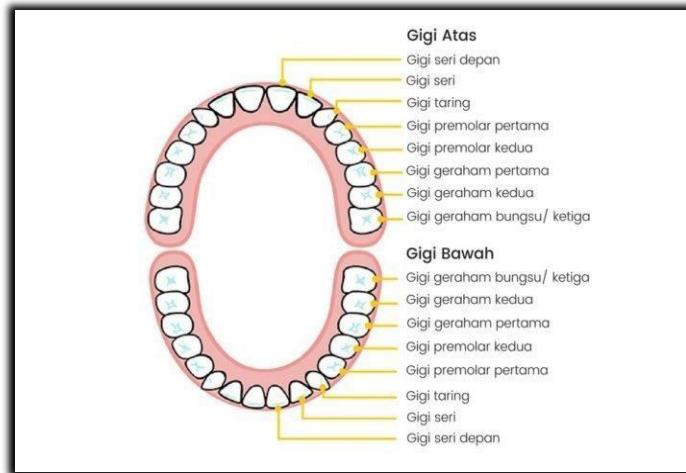
Gigi manusia dibedakan menjadi 4 macam gigi yang terdapat dimulut berdasarkan bentuknya. Macam-macam gigi manusia serta fungsinya antara lain sebagai berikut :

1. **Gigi seri (insisivus)** adalah gigi mempunyai satu akar

yang berfungsi untuk mengigit, memotong, merobek, dan menahan makanan. Gigi seri berada pada bagian depan dengan bentuk yang tegak dan tepi yang tajam. Seperti sebuah sekop atau tатаh. Jumlah gigi seri ada 8 gigi, yaitu di depan mulut bagian atas ada 4 gigi dan 4 gigi dibagian bawah

2. **Gigi taring (kaninus)** adalah gigi mempunyai satu akar yang berfungsi untuk merobek makanan gigi taring gigi yang paling tajam, karena bentuk dari gigi taring adalah tinggi dan runcing. Posisi gigi taring berada di kedua sisi gigi seri, dan tepat nya berada di atas dan bawah. Namun, pada gigi permanen, urutannya terbalik.
3. **Gigi geraham depan (pramolar)** adalah gigi yang terdiri dari dua akar yang berfungsi untuk melumatkan dan mengunyah makanan atau benda lainnya. Bentuk gigi gerahan depan adalah lebih rendah dan lebih rata dengan benjolan-benjolan kecil. Premolar digunakan untuk mengunyah dan menggiling makanan. Orang dewasa memiliki 8 gigi premolar di setiap sisi mulut, 4 gigi di rahang atas dan 4 gigi di rahang bawah. Premolar terletak di antara gigi taring dan gigi geraham. Premolar dan molar memiliki serangkaian elevasi (titik atau puncak) yang dapat digunakan untuk memecah partikel makanan. Setiap gigi premolar umumnya memiliki dua katup yang

digunakan untuk menghancurkan makanan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Macam-macam gigi permanen

4. **Gigi gerahan belakang (molar)** adalah gigi yang terdiri dari tiga akar yang berfungsi untuk melumat, menghancurkan, menghaluskan dan mengunyah makanan atau benda-benda lainnya.
5. **Gigi geraham** juga digunakan untuk mengunyah dan menggiling makanan. Gigi geraham merupakan gigi pipih yang berada di bagian belakang mulut. Gigi ini muncul antara usia 12-28 bulan, dan digantikan oleh premolar pertamadan kedua (4 atas dan 4 bawah). Jumlah gigi geraham adalah 8.

6. **Gigi geraham bungsu** merupakan gigi yang paling akhir muncul, terletak di paling belakang gigi geraham. Biasanya gigi bungsu ini belum akan muncul hingga menginjak usia 18-20 tahun. Namun, pada beberapa orang gigi ini mungkin tidak akan tumbuh sama sekali.

Sayangnya, gigi bungsu ini bisa tumbuh mendesak gigi yang lain dan menyebabkan nyeri sehingga harus segera dicabut. Jika tumbuhnya gigi bungsu ini menyakitkan dan mengganggu kenyamanan, biasanya harus melalui proses operasi untuk mengangkatnya.

C. Bagian-bagian Gigi

Secara struktur anatomi gigi tersusun dari atas bagian-bagian seperti gambar 2 berikut dibawah ini :



Gambar 2 Penampang gigi

1. **Mahkota Gigi (Korona)** : Mahkota gigi (korona atau biasa disebut puncak gigi yaitu bagian yang tampak dari luar. Setiap jenis memiliki bentuk mahkota gigi yang berbeda-beda.
2. **Leher gigi (Kolum)** : Leher gigi (kolum) adalah bagian gigi yang berada di dalam gusi yang terlindung dan merupakan batas antara mahkota dan akar gigi.
3. **Akar gigi (Radiks)** : Akar gigi adalah bagian gigi yang ada didalam rahang dan tertanam. Akar gigi menancap di tulang rahang dengan jumlah satu atau dua

D. Lapisan – Lapisan Gigi

Bagian gigi manusia yang terstruktur/tersusun atas 4 (empat) lapisan/ jaringan antara lain sebagai berikut :

1. **Email** : adalah lapisan/jaringan keras yang melapisi bagian mahkota gigi yang mengandung kalsium. Fungsi Email gigi adalah untuk melindungi tulang gigi di bagian luar gigi manusia.
2. **Dentin** : adalah lapisan/jaringan yang dibentuk oleh zat kapur berwarna kekuningan yang terdapat setelah lapisan Email.
3. **Pulpa (Rongga gigi)** : adalah lapisan yang terdapat pembuluh darah untuk memelihara seluruh gigi, dan serabut-serabut saraf yang mendeteksi, tekanan, panas,

dingin, dan sakit. Pembuluh darah dan saraf menjulur ke akar gigi.

4. **Semen** : adalah lapisan keras yang memiliki konstruksi yang kuat melapisi akar gigi. Semen/sementrum merupakan lapisan pada akar gigi yang berdamping/bertasan langsung dengan tulang rahang dimana daerah tersebut tempat tumbuhnya gigi manusia.

E. Susunan dan Jumlah Gigi

Berdasarkan tahapan perkembangannya, gigi manusia terdiri dari dua kelompok yaitu gigi susu dan gigi dewasa. Gigi susu (dentes deciduae) adalah gigi yang tumbuh pada saat anak yang berusia antara 6 bulan –8 bulan. Akan tetapi pada usia 6-14 tahun, gigi susu akan tanggal satu persatu dengan digantikan oleh gigi dewasa.

1. Jumlah gigi susu pada anak adalah 20 gigi :
 - a. Gigi seri : 8 gigi
 - b. Gigi taring : 4 gigi
 - c. Gigi geraham : 8 gigi
2. Jumlah Gigi Dewasa atau gigi tetap (gigi permanen) adalah 32 gigi:
 - a. Gigi seri : 8 gigi
 - b. Gigi taring : 4 gigi
 - c. Gigi geraham depan : 8 gigi

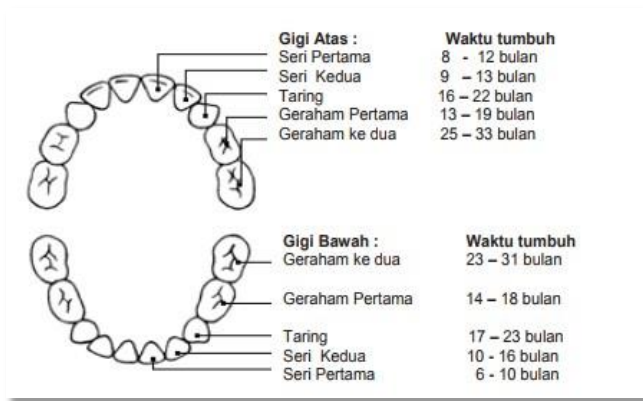
d. Gigi geraham belakang : 12 gigi

F. Masa Pertumbuhan Gigi



Pertumbuhan Gigi Susu / Gigi anak

Gambar 3 Pertumbuhan Gigi Susu / Gigi anak



Gambar 4 Masa Pertumbuhan Gigi Susu

G. Pertumbuhan Gigi Permanen pada Anak

Gigi susu anak mulai tanggal untuk pertama kali biasanya pada umur 6 atau 7 tahun. Setelah itu, gigi susu yang tanggal akan diganti dengan gigi permanen atau gigi tetap.



Gambar 5 Masa Pertumbuhan Gigi Permanen

Waktu tumbuhnya gigi tetap yang pertama bisa berbeda-beda pada tiap anak. Umumnya, gigi permanen pertama anak muncul di usia 6-7 tahun.

Berikut adalah urutan pertumbuhan gigi permanen pada anak:

1. Gigi molar atau gigi geraham rahang bawah (usia 6-7 tahun)
2. Gigi geraham rahang atas (usia 6-7 tahun)
3. Gigi seri depan rahang bawah (usia 6-7 tahun)
4. Gigi seri rahang atas (usia 7-8 tahun)
5. Gigi taring rahang bawah (usia 9-10 tahun)

6. Gigi geraham kecil ke-1 atau premolar 1 (usia 10- 11 tahun)
7. Gigi geraham kecil ke-3 atau premolar 2 rahang atas dan rahang bawah (usia 10-12 tahun)
8. Gigi taring (usia 11-12 tahun)
9. Gigi geraham ke-2 (usia 12-13 tahun)

H. Faktor yang Memengaruhi Pertumbuhan Gigi Permanen

Tidak semua anak mengalami pertumbuhan gigi permanen sesuai waktu yang dijelaskan di atas. Ada beberapa faktor yang menyebabkan gigi permanen terlambat tumbuh atau justru tidak tumbuh sama sekali, antara lain:

1. Faktor lokal

Penyebab lokal yang dimaksud di sini adalah cedera pada gigi susu, tumor pada gigi, gigi susu copot lebih awal dari waktunya, impaksi gigi, pertumbuhan gigi ektopik, dan sumbing atau celah pada mulut (*oral cleft*).

2. Faktor sistemik

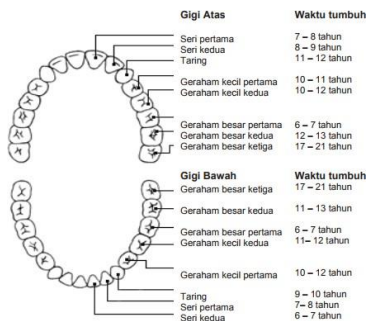
Faktor ini meliputi asupan nutrisi yang buruk, kekurangan vitamin D, penyakit yang berhubungan dengan hormon endokrin, penyakit cerebral palsy, dan kemoterapi jangka panjang.

3. Faktor genetik

Faktor genetik ini berkaitan dengan penyakit keturunan, seperti *Down syndrome*, *GAP0 syndrome*, dan kelainan lain yang berhubungan dengan gangguan tumbuh kembang dentokraniofasial (gigi, tulang tengkorak, dan wajah).

Orang tua perlu membawa anak ke dokter gigi apabila gigi geraham pertama tidak muncul sesuai dengan waktunya. Pemeriksaan ke dokter juga perlu dilakukan jika gigi susu telah tanggal tetapi gigi permanen tidak kunjung muncul dalam waktu tunggu sekitar 6 bulan – 1 tahun, atau gigi susu tidak tanggal sampai dewasa.

Pada kondisi seperti ini, dokter gigi akan memeriksa keadaan gigi anak. Bila perlu, dokter akan melakukan pemeriksaan dengan foto Rontgen untuk mengetahui kondisi dan posisi gigi permanen di dalam gusi dan rahang, termasuk apakah ada kelainan pada gigi anak.



Gambar 5 Masa Pertumbuhan Gigi Dewasa

I. DAFTAR PUSTAKA

Buku Pedoman Pelatihan Kader Kesehatan Gigi dan Mulut
di Masyarakat Kemenkes RI Tahun 2012

PLAK, KARIES DAN KARANG GIGI

A. Pengertian Plak gigi

Plak gigi tidak bisa dilihat secara langsung dengan mata telanjang. Untuk melihat plak gigi, Anda perlu kumur dengan larutan khusus bernama larutan disclosing yang berwarna ungu atau merah muda. Setelah berkumur, gigi yang penuh dengan plak akan berwarna sama seperti larutan, sementara yang tidak ada plak nya, akan berwarna seperti biasa. Plak gigi bukanlah karang gigi, bukan juga sisa makanan atau serpihan kotoran yang menempel di gigi. Lalu, apa itu sebenarnya plak gigi? Berikut ini penjelasannya. Apa yang dimaksud dengan plak gigi?

Plak gigi adalah lapisan licin yang menempel di permukaan gigi. Lapisan ini, penuh dengan bakteri yang jika tidak dibersihkan, bisa menyebabkan berbagai gangguan di rongga mulut, salah satunya karang gigi. Ya, plak gigi dan karang gigi adalah dua hal yang berbeda. Plak gigi adalah penyebab terjadinya karang gigi. Menurut ahli, plak gigi yang tidak dibersihkan, lama- kelamaan akan mengalami kalsifikasi atau pengerasan. Lapisan keras yang menutup inilah, yang disebut sebagai karang gigi. Karang gigi tidak bisa dibersihkan dengan gosok gigi, dan membutuhkan prosedur khusus yang dinamakan scaling gigi. Selain

menyebabkan timbulnya karang gigi, plak gigi juga dapat menimbulkan radang gusi dan gigi berlubang. Plak terdiri dari mikroorganisme yang berkembang biak dalam suatu matriks interseluler, berupa lengketan bakteri beserta produk-produk bakteri (Putri dkk., 2012).

Materi organik plak mengandung polisakarida, protein glikoprotein, dan lemak, sedangkan materi anorganik terutama mengandung kalsium dan fosfor (Dewi, 2014). Kemampuan dalam menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor penting untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut. Keberhasilan dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut dipengaruhi oleh faktor penggunaan alat seperti pemilihan sikat gigi yang baik, metode penyikatan gigi yang benar dan waktu penyikatan gigi yang tepat (Penda dkk., 2015).

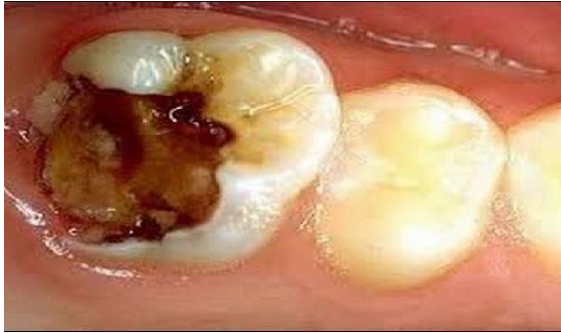


Gambar 6 Plak gigi
(Sumber : [plak gigi - Bing images](#))

Plak gigi terdiri dari air dan berbagai macam mikroorganisme dalam suatu matrik interseluler yang terdiri atas polisakarida ekstraseluler dan protein saliva (Putri dkk., 2012). Menurut Marsh (2006) dalam Pratiwi (2014), plak terdiri dari 20% komponen padat dan 80% air. Berdasarkan jumlah bakteri, plak terdiri dari karbohidrat dan protein yang dapat meningkatkan perlekatan terhadap enamel, berperan sebagai protective cover dan reservoir dari asupan nutrisi melalui proses metabolisme. Jika plak tidak segera dihilangkan akan terjadi proses pematangan, struktur makromolekul akan memperkuat plak, dan meningkatkan perlekatan plak pada enamel gigi. Plak terdiri atas 70% komponen bakteri mikroorganisme dan 30% terdiri atas materi organik maupun anorganik yang berasal dari saliva, cairan sulkus gingiva maupun produk bakteri

B. Plak gigi mengakibatkan gigi berlubang

Saat Anda mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula, maka gula tersebut akan diolah oleh bakteri yang ada pada plak, menjadi asam. Jika tidak segera dibersihkan, zat asam tersebut lama-kelamaan akan mengikis permukaan gigi, sehingga menyebabkan lubang gigi.



Gambar 7 : gigi berlubang
(Sumber [gigi berlubang - Bing images](#))

C. Plak gigi mengakibatkan radang gusi

Apabila ada plak yang menempel di garis batas antara gusi dan gigi, maka muncul risiko gingivitis atau radang gusi. Bakteri yang ada pada plak gigi akan membuat gusi menjadi merah dan bengkak. Gusi yang meradang, akan terasa nyeri dan mudah berdarah saat disikat.



Gambar 8 ; Radang gusi
(Sumber [Radang gusi - Bing images](#))

Plak gigi terbentuk ketika bakteri dalam mulut Anda bercampur dengan makanan manis (susu, jus, minuman bersoda) atau bertepung (roti, pasta). Bakteri ini melepaskan asam yang memecah karbohidrat dalam makanan dan minuman. Apabila Anda tidak segera menyikat gigi setelah makan, kombinasi bakteri, asam, dan karbohidrat akan bercampur menjadi lapisan lengket yang disebut sebagai plak. Apabila dibiarkan, plak dapat menyebabkan kerusakan pada gigi.

Siapa yang berisiko menderita plak gigi?

Gigi semua orang berisiko terserang plak. Meskipun begitu, ada beberapa kondisi yang meningkatkan risiko menderita plak gigi. Sejumlah kondisi tersebut, di antaranya:

1. Terlalu banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang manis atau bertepung
2. Mulut kering karena konsumsi obat-obatan seperti antidepresan
3. Pernah menjalani terapi radiasi pada kepala atau leher
4. Kebiasaan merokok

Komplikasi yang berpotensi muncul akibat plak gigi Ketika Anda malas menyikat gigi, plak dapat mengeras dan berubah menjadi karang gigi. Cara menghilangkan karang

gigi tidak dapat dilakukan sendiri dan memerlukan bantuan dokter. Apabila sudah parah, plak dan karang gigi dapat memicu kemunculan sejumlah penyakit. Beberapa komplikasi yang berpotensi muncul, antara lain:

1. Gingivitis (peradangan pada gusi)
2. Periodontitis (infeksi parah pada jaringan penyangga gigi)
3. Gigi rusak
4. Gigi copot
5. Abses gigi (benjolan nanah pada gigi)

D. Bagaimana cara menghilangkan plak pada gigi?

Plak gigi pasti akan terbentuk di semua gigi manusia. Jika tidak ingin terkena konsekuensi dari membiarkan plak menumpuk di gigi, lakukan langkah-langkah berikut ini untuk membersihkan plak gigi.

1. Rutin sikat gigi dengan cara yang benar

Sikat gigi lah setidaknya dua kali sehari, yaitu saat sehabis sarapan dan sebelum tidur. Jika memungkinkan, menyikat gigi dengan pasta gigi sehabis makan lebih dianjurkan. Jangan lupa untuk menyikat gigi dengan cara yang benar, yaitu dari arah gusi ke gigi. Gunakan sikat gigi

berbulu lembut, agar gusi tidak tergores saat menggosok gigi. Ganti juga sikat gigi setiap tiga sampai empat bulan sekali, atau saat bulu sikat sudah mulai terlihat rusak.

2. Gunakan benang gigi atau dental floss

Area di sela-sela gigi sulit terjangkau oleh sikat gigi. Padahal, sama seperti permukaan gigi lainnya, plak gigi dan bakteri juga dapat menumpuk di area tersebut. Untuk membersihkan sela-sela gigi, gunakanlah benang gigi atau dental floss yang bisa Anda beli di apotek maupun supermarket. Cara menggunakannya pun mudah. Anda cukup menegangkan benang dengan diikatkan di kedua jari telunjuk, lalu masukkan secara perlahan ke sela-sela gigi. Setelah itu, sapukan secara perlahan benang gigi dari arah gusi ke gigi. Jangan menyapukan benang gigi terlalu keras karena akan membuat gusi Anda berdarah. Saat ini, juga sudah terdapat benang gigi yang disertai pegangan, sehingga Anda bisa dengan lebih mudah menggunakannya.

3. Obat kumur juga berguna untuk singkirkan plak gigi

Berkumur dengan obat kumur antibakteri juga bisa membantu menghilangkan plak gigi. Pilih obat kumur tanpa alkohol. Sebab bagi beberapa orang, alkohol bisa mengiritasi jaringan di rongga mulut dan menyebabkan rasa perih saat berkumur.

4. Batasi mengonsumsi makanan yang lengket dan manis

Mengonsumsi makanan yang manis dan lengket bisa membuat bakteri-bakteri yang ada di plak “berpesta” memproduksi asam penyebab gigi berlubang. Perbanyak konsumsi sayur dan buah, untuk meningkatkan produksi air liur, yang dapat bertindak sebagai pembersih alami di rongga mulut.

5. Periksakan ke gigi ke dokter gigi setidaknya 6 bulan sekali

Untuk menjaga kesehatan mulut, Anda bisa memeriksakan diri ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali. Memeriksakan gigi Anda secara rutin ke dokter gigi merupakan langkah pencegahan sekaligus perawatan yang baik untuk jangka panjang. Dalam setiap pemeriksaan, dokter bisa menyarankan Anda untuk menjalani pembersihan karang gigi, plak, maupun perawatan pencegahan seperti pemberian sealant atau zat pelapis untuk mencegah gigi berlubang.

Menjaga kesehatan gigi dan mulut sangatlah penting, sehingga jangan sampai lalai untuk melakukannya. Dengan begitu, mulut Anda tidak hanya bersih dari plak gigi, tapi juga penyebab penyakit lain yang ada di rongga mulut.

E. Pengertian Karies dan Karang Gigi

1. Karies

Karies adalah kerusakan pada struktur jaringan keras gigi (email, dentin) yang diakibatkan oleh asam yang dihasilkan oleh bakteri yang terdapat pada plak gigi (Post line,2008). Pembusukan terjadi di dalam lapisan gigi yang paling luar dan keras, tumbuh secara perlahan. Setelah menembus pada lapisan kedua (dentin, lebih lunak) pembusukan akan menyebar lebih cepat dan masuk ke dalam pulpa (lapisan gigi paling dalam yang mengandung saraf dan pembuluh darah). Dibutuhkan waktu 2-3 tahun untuk menembus email, tetapi perjalanannya dari dentin ke pulpa hanya memerlukan waktu 1 tahun.

2. Karang Gigi



Dental calculus atau lebih populer dengan nama karang

gigi adalah suatu deposit atau endapan keras yang melekat pada gigi dan biasanya mengandung plak bakteri yang mengeras. Biasanya berwarna putih kekuningan sampai hijau kehitaman yang menempel pada permukaan gigi, restorasi maupun pada gigi palsu. Hampir sebagian orang memiliki karang gigi di mulutnya dengan tingkat keparahan yang berbeda. Sampai saat ini karang gigi dan penyakit yang diakibatkannya, merupakan penyebab terbesar kedua hilangnya gigi, setelah karies.

1. Jenis Karies dan Karang Gigi
2. Karies
3. Karies email (karies dangkal)

