

KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT

DESKRIPSI SINGKAT

Modul ini membahas tentang kebiasaan baik dan buruk dalam memelihara kesehatan gigi serta praktiknya

POKOK BAHASAN

Dalam modul ini akan dibahas pokok bahasan sebagai berikut :

1. Kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan gigi.
2. Kebiasaan buruk dalam kesehatan gigi dan mulut
3. Praktik menjaga kesehatan gigi

URAIAN MATERI

Kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan

- a. Menggosok gigi 2x sehari pagi sesudah sarapan dan malam sebelum tidur.
- b. Membersihkan gigi dengan benang gigi (flossing)
- c. Menggosok gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluoride.
- d. Makan makanan yang berserat dan bergizi.

Kebiasaan buruk dalam kesehatan gigi

- a. Menghisap jari
Kebiasaan menghisap jari depan atas mengakibatkan gigi maloklusi artinya oklusi yang tidak normal
- b. Meletakkan benda-benda dalam mulut (penghapus, pensil, pulpen, paper klip, peniti, jepitan, uang koin)
- c. Menggigit kuku, menggigit pensil
Dapat menyebabkan gigi berubah posisi / tidak beraturan terutama pada tahap gigi tumbuh.
- d. Menggigit benang, membuka botol dengan gigi, dpat menyebabkan gigi patah.
- e. Memakai piercing / menindik pada bibir dan lidah
Piercing di dalam tubuh dapat menyebabkan komplikasi antara lain : pembengkakan, perdarahan, gigi patah, tambalan gigi rusak, kelainan bicara bahkan tetanus, hepatitis, HIV dan penyakit lainnya bila jarum yang digunakan terkontaminasi.
- f. Merokok, minum minuman keras, narkoba
Merokok dapat menyebabkan pewarnaan / stain pada gigi, nafas bau, penyakit gusi, kanker mulut.



Menjaga kesehatan gigi

- a. Hindari kopi, teh dan alkohol berlebihan
Kopi dan teh sebenarnya boleh saja dikonsumsi dan tidak akan merusak kesehatan gigi jika dikonsumsi secukupnya saja. Namun jika berlebihan, bukan hanya kesehatan gigi yang terancam namun juga lambung dan bagian tubuh lainnya. Sementara itu, meminum alkohol berlebihan akan membuat mulut kering dan berbau tidak sedap.
- b. Rajin membersihkan gigi
Jika ingin memiliki gigi yang sehat maka hal pertama yang harus dilakukan adalah membersihkan gigi secara rutin dan benar. Menyikat gigi yang benar minimal dua kali sehari dapat membantu anda menjaga kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan.
- c. Konsumsi buah-buahan
Buah-buahan mengandung serat serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan gigi. Kandungan serat dalam buah-buahan bertindak sebagai sikat gigi alami yang membersihkan sisa-sisa makanan sekaligus mengusir bakteri di mulut. Buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu biji, stroberi dan buah kiwi juga dapat membantu memperkuat gusi.
- d. Konsumsi sayuran
Seperti buah-buahan, sayuran mengandung serat alami yang mampu membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan dan plak. Selain itu, sayuran yang mengandung vitamin A seperti wortel, brokoli dan labu membantu pembentukan lapisan email gigi.
- e. Kebersihan sikat gigi
Menjaga kebersihan sikat gigi sebagai alat pembersih gigi juga penting. Ganti sikat gigi minimal 2 bulan sekali dan jauhkan sikat gigi dari toilet.