PROGRAM PASCA SARJANA MAGISTER TERAPAN KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES SEMARANG

MODUL PELATIHAN KADER

PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT LANSIA





MODUL PELATIHAN KADER PEMELIHARAAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT LANSIA

Tim Penyusun : Nindita Enhar Satuti S.Tr.Kes Laila Aidannahar S.Tr.Kes

PROGRAM PASCA MAGISTER TERAPAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SEMARANG

Undang – Undang No.28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

- 1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- 2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- 3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- 4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penting Diketahui!

Pembajakan Buku adalah Kriminal!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah memampukan tersusunya Modul Pelatihan Kader Kesehatan Gigi Mulut Pada Lansia sebagai Upaya Menjaga dan Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut Dalam Mencegah Penyakit Gigi dan Mulut dapat terlaksana guna memberikan informasi yang relevan kepaa masyarakat

Modul Pelatihan Kader Kesehatan Gigi dan Mulut ini merupakan panduan bagi kader dalam memperkaya pengetahuannya tentang kesehatan gigi dan mulut maupun ketrampilannya dalam memberdayakan masyarakat pelihara diri kesehatan gigi dan mulutnya. Melalui modul ini diharapkan dapat menjadi sarana motivasi kader dalam meningkatkan pembangunan kesehatan gigi masyarakat dan media penunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang Pengabdian Masyarakat.

Kekurangan dalam membuat modul ini patutlah dimaklumi dan dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki diri dalam penyusunan selanjutnya. Segala pihak yang telah turut memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan modul ini patut diapresiasi dalam ucapan terimakasih yang mendalam

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	2
DAFTAR GAMBAR	3
BAB I PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang	4
B. Tujuan	5
C. Sasaran	5
BAB II MATERI	6
A. Rongga Mulut	6
B. Penyakit Gigi dan Mulut	9
C. Pencegahan Kerusakan Gigi	14
BAB III RUJUKAN	17
RAR IV PENITTIP	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jenis Gigi Manusia	7
Gambar 2.2 Penampang Gigi	8
Gambar 2.3 Karies Gigi	9
Gambar 2.4 Proses Terjadinya Karies	10
Gambar 2.5 Gingivitis	12
Gambar 2.6 Erosi Gigi	14
Gambar 2.7 Langkah Menggosok Gigi yang Baik dan Benar	16
Gambar 2.8 Penggunaan Dental Floss	16

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih mengalami peningkatan. Berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan 57,6% penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut dan hanya 10,2% mendapat penanganan medis. Jawa tengah sendiri masih memiliki angka yang cukup tinggi dalam masalah kesehatan gigi dan mulut yaitu 56,7%. Berdasarkan data-data tersebut, maka perlu adanya perhatian terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut¹.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor. 89 Tahun 2015, menunjukkan bahwa kesehatan gigi dan mulut adalah bagian intergral dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dalam meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut dalam masyarakat, upaya kesehatan ggi dan mulut menjadi serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkeinambungan. Upaya kesehatan dilkukan dalam bentuk peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan penyakit dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan masyarakat ².

Upaya peningkatan derajat kesehatan gigi dan mulut dilakukan melalui upaya promotif dan preventif, dengan harapan upaya menjaga kesehatan gigi dapat menjadi kebiasaan yang baik dalam kehidupan bermasyarakat ³. Usaha promotif dan preventif dapat melibatkan masyarakat karena adanya keterbatasan tenaga medis dan fasilitas tenaga kesehatan yang masih rendah. Upaya Kesehatan gigi dan mulut yang dilakukan pada upaya kesehatan berbasis masyarakat salah satunya posyandu. Kelompok yang menjadi sasaran adalah kelompok resiko tinggi seperti anak usi balita, anak usi pendidikan dasar, ibu hamil dan menyusui, dan kelompok usia lanjut ⁴.

Masyarakat yang dapat dilibatkan dalam upaya kesehatn gigi adalah kader ⁵. Kader kesehatan mempunyai peran yang besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya sendiri sehingga mencapai derajat kesehatan yang optimal ⁶. Kader perlu dibekali pengetahuan terkait kesehatan gigi dan mulut, dengan pengetahuan yang diberikan dari sumber yang jelas ⁷.

Pengetahuan dapat didapatkan dimana saja dalam zaman yang modern saat ini. Pada era digitalisasi penggunaan *smartphone* Dengan adanya tuntutan kebutuhan masyarakat dalam membantu aktivitas pada kehidupan sehari-hari. Hal tersebut didukung oleh kelebihan aplikasi mobile yang mudah dan dapat

digunakan dimana saja, sehingga dapat membantu aktivitas kehidupan di masyarakat yang memiliki mobilitas tinggi ⁸.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dibuat panduan pelatihan kader kesehatan gigi dan mulut berbasis android untuk meningkatkan keterampilan kader, selain itu diharapkan aplikasi ini dapat membantu mempermudah kader.

B. Tujuan

Panduan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, dapat digunakan sebagai patokan dalam upaya pemeberdayaan kesehatan gigi utamanya posyandu, dan memudahkan kader melaksanakan kegiatan posyandu pada era digitalisasi.

C. Sasaran

Kader Posyandu di Desa / Kelurahan

BAB II MATERI PELATIHAN

A. RONGGA MULUT

1. Deskripsi singkat

Mulut merupakan rongga bentuk oval didalam tengkorak. Bagian mulut terdiri dari bibir, vestibulum, rongga mulut, gusi, gigi, langit-langit keras dan lembut, lidah dan kelenjar ludah. Rongga mulut adalah daerah tepat dibelakang bibir yang memanjang ke atas tenggorokan.

Fungsi rongga mulut sebagai bagian pertama dari saluran pencernaan, sumber sekunder respirasi, area manipulasi suara untuk berbicara dan lokasi organ sensorik untuk rasa. Mulut juga digunakan untuk minum, bernafas, ekspresi wajah, dan interaksi eraka seperti penciuman.

Didalam rongga mulut terdapat gigi yang berfungsi untuk menghancurkan makanan dan lidah berfungsi untuk membolak-balikan makanan agar semua makanan dapat dihancurkan dan dihaluskan secara merata. Pengecapan rasa dilidah memberi sensasi rasa yang berbeda-beda.

Rongga mulut memainkan peranan penting eraka berbicara. Udara yang keluar berjalan melalui pita suara dilaring. Pergerakan lidah dan bibir membantu membentuk suara. Struktur mulut lain yang terlibat dalam produksi suara termasuk langit-langit keras dan lunak serta hidung.

2. Tujuan pelatihan

Pemahaman mengenai erakan n gigi dan mulut

- 3. Pokok pembahasan
 - a. Memahami tentang profil
 - b. Memahami tentang Visi, Misi dan Sasaran Mutu

4. Langkah Pelatihan

- a. Langkah 1 : penyiapan proses pelatihan
 - 1) Fasilitator memulai dengan apersepsi tentang erakan n gigi dan mulut
 - 2) Fasilitator memberi pertanyaan ntuk didiskusikan singkat dengan peserta mengenai gigi dan mulut
- b. Langkah 2 : Proses pelatihan dan penyampaian materi
 - Fasilitator memberikan penjelasan singkat tentang erakan n gigi dan mulut secara umum
 - 2) Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi seputar erakan n gigi dan mulut secara umum
 - 3) Fasilitator merangkum hasil diskusi dalam bentuk kesimpulan

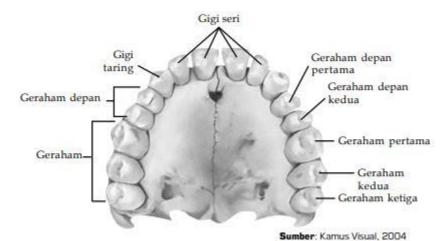
5. Uraian Materi:

a. Macam dan Fungsi Gigi

Gigi berfungsi dalam proses pencernaan makanan secara mekanis, yaitu dengan cara mengunyah. Gigi mengalami diferensi dalam bentuk sesuai dengan tugas dan fungsinya.

Berdasarkan bentuk dan fungsinya, gigi dapat kita bedakan menjadi beberapa bagian, yaitu :

- Gigi seri merupakan jenis gigi yang berbentuk seperti pahat dan berfungsi untuk memotong makanan yang sifatnya berserat danberbongkah
- 2) Gigi taring merupakan jenis gigi yang berbentuk geligi dengan ujung meruncing dan berfungsi untuk menyobek atau mencabik makanan
- 3) Gigi geraham merupakan jenis gigi yang berbentuk seperti bongkol, tapi memiliki ujung yang agak melebar. Gigi geraham berfungsi untuk mengunyah atau menggiling makanan. Pada orang dewasa ada 2 jenis gigi geraham yaitu geraham kecil/depan dan geraham besar.



Gambar 2.1 Jenis Gigi Manusia

b. Anatomi Gigi

Bagian-bagian gigi terdiri dari:

1) Email

Merupakan bagian terluar dan terkeras dari gigi yang berfungsi melindungi bagian-bagian dalam gigi dari rangsangan panas dan dingin. Pada lapisan ini belum terdapat saraf gigi

2) Dentin

Merupakan bagian dalam sesudah email yang berwarna lebih kuning dari email. Disini terdapat ujung-ujung syaraf yang berasal dari pulpa

3) Pulpa

Merupakan temat syaraf-syaraf, pembuluh darah dan pembuluh getah bening dari gigi yang memberi kehidupan pada gigi

4) Tulang alveolar

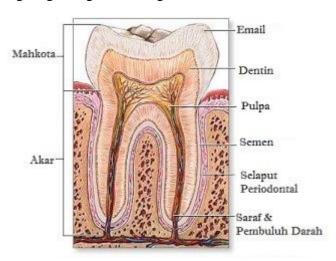
Merupakan temat tertanamnya akar gigi

5) Cementum

Merupakan bagian yang melapisi seluruh permukaan akar gigi

6) Jaringan periodontal (serat selubung akar gigi)

Merupakan serabut-serabut yang menyelubungi akar gigi yang melekar pada cementum dan alveolar serta berfungsi untuk menahan tekanan agar tidak langsung mengenai tulang.



Gambar 2.2 Penampang Gigi

c. Pertumbuhan Gigi

Pada umumnya manusia mempunyai 3 periode pertumbuhan gigi yaitu :

1) Periode gigi susu (gigi sulung)

Merupakan gigi pada anak-anak yang usianya antar 6 bulan hingga 8 tahun. Jika sudah sampai waktunya, maka gigi susu akan tanggal satu persatu dan kedudukannya akan digantikan oleh gigi baru yang merupakan gigi tetap. Jumlah gigi pada anak-anak seluruhnya 20 buah (8 gigi seri, 4 gigi taring, dan 8 gigi geraham) yang semuanya tersusun berdert pada rahang atas dan rahang bawah

2) Periode gigi tetap

Merupakan permanen. Jika gigi tetap tanggal, maka tidak erakan lagi pergantian gigi baru. Jumlah gigi tetap seluruhnya adalah 32 buah yang terdiri atas 8 gigi seri, 4 gigi taring, 8 gigi geraham depan (erakan), dan 12 gigi geraham belakang (molar)

3) Periode gigi bercampur

Merupakan periode peralihan gigi susu ke gigi tetap. Periode ini terjadi pada usia 6-14 tahun. Pada periode ini terlihat gigi anak tidak

beraturan dan kadang-kadang gigi tetap sudah tumbuh namun gigi susunya belum lepas. Bila terjadi kondisi seperti ini, segeralah dirujuk ke dokter gigi puskesmas agar mendapat agar mendapatkan penanganan yang tepat.

B. PENYAKIT GIGI DAN MULUT

1. Karies gigi

a. Pengertian karies gigi

Karies atau gigi berlubang adalah suatau penyakit yang disebabkan oleh kerusakan lapisan luar gigi yang bisa meluas sampai ke bagian saraf gigi yang disebabkan oelh aktifitas bakteri di dalam rongga mulut

b. Penyebab karies atau gigi berlubang

- 1) Waktu dan cara menggosok gigi yang belum benar
- 2) Tidak menggunakan pasta gigi yang mengandung fluor
- 3) Sering mengkonsumsi makan-makanan manis atau lengket
- 4) Jarang menggoeok dan membersihkan gigi

c. Pencegahan karies/gigi berlubang

Menghindari makanan yang bersifat kariogenik atau tinggi gula yang mudah melekat pada gigi. Makanan seperti gula, kacang bersalut gula, sereal kering, roti dan kismis. Usahakan untuk membersihkan gigi dalam waktu 20 menit setelah makanan. Apabila tidak menggosok gigi maka berkumurlah dengan air putih.

Penambalan gigi, kerusakan gigi biasanya dihentikan dengan membuang bagian gigi yang rusak dan digantikan dengan tambalan gigi. Jenis bahan tambalan yang digunakan tergantung dari lokasi dan fungsi gigi.

Gigi dengan karies yang sudah dilakukan pencabutan dapat di lakukan pembuatan gigi palsu supaya dapat mengembalikan fungsi dari gigi yang hilang.



Gambar 2.3 Karies Gigi



Gambar 2.4 Proses Terjadinya Karies

2. Kehilangan gigi

a. Pengertian kehilangan gigi

Kehilangan gigi (edentulous) merupakan suatu keadaan gigi tidak ada atau lepas dari soket atau tempatnya atau keadaan gigi yang mengakibatkan gigi antagonisnya kehilangan kontak. Kejadian kehilabgan gigi mulai terjadi pada anak-anak dari usia 6 tahun yang mengalami hilangnya gigi sulung yang kemudian digantikan oleh gigi permanen

b. Penyebab kehilangan gigi

Kehilangan gigi dapat diklasifikasikan sebagai masalah rongga mulut. Penyebab kehilangan gigi geligi sering disebabkan olef eraka penyakit seperti karies dan penyakit periodontal. Faktor lain seperti trauma, sikap dan karakteristik terhadap pelayanan erakan n gigi, eraka sosio demografi serta gaya hidup juga turut mempengaruhi hilangnya gigi.

c. Faktor penyakit penyebab kehilangan gigi

1) Karies

Karies merupakan penyebab utama dari kehilangan gigi. Karies merupakan suatu penyakit jaringan keras gigi yaitu email, dentin, dan sementum yang disebabkan oleh aktivitas suatu jasad renik dalam suatu karbohidrat yang dapat diragikan. Tanda-tanda tejadinya karies yaitu terjadinya demineralisasi jaringan keras gigi yang kemudian diikuti kerusakan bahan organiknya penyebab terjadinya karies gigi diikuti kerusakan bahan organiknya penyebab terjadinya karies gigi terdiri dari empat eraka yaitu host yang meliputi gigi dan saliva, mikroorganisme, substrat serta waktu dan lamanya proses interaksi antara eraka tersebut. Karies

yang tidak dirawat dapat bertambah buruk sehingga menimbulkan rasa sakit dan berpotensi menyebabkan kehilangan.

2) Penyekait periodontal

Penyakit periodontal merupakan penyakit infeksi pada jaringan yang mengelilingi dan mendukung gigi. Penyakit periodontal merupakan penyebab dari kehilangan gigi. Penyakit periodontal mempengaruhi hilangnya gigi yang disebabkan oleh infeksi pada jaringan pendukung gigi yang apabila tidak dirawat menyebabkan resorbsi tulang alveolar dan resesi gingiva sehingga menyebabkan lepasnya gigi.

d. Faktor bukan penyakit penyebab kehilangan gigi

1) Usia dan jenis kelamin

Faktor sosio demografi seperti usia dan jenis kelamin juga mempengaruhi jumlah kehilangan gigi, kejadian kehilangan gigi akan meningkat seiring dengan pertambahan usia, karena semakin lama gigi berada di dalam rongga mulut akan meningkatan risiko terjadinya kerusakan gigi yang menyebabkan kehilngan gigi.

2) Trauma

Trauma adalah kerusakan atau luka yang disebabkan oleh erakan -tindakan fisik dan ditandai dengan terputusnya kontinuitas normal suatu struktur jaringan. Hilangnya kontinuitas pada gigi dapat menyebabkan gigi mengalami nekrosis pada jaringan periodontal sehingga berpotensi infeksi dan apabila dibiarkan akan mengakibatkan kehilangan gigi.

3. Gingivitis

a. Pengertian Radang gusi (gingivitis)

Radang gusi atau gingivitis adalah peradangan pada gusi yang ditandai oleh memerahnya gusi disekitar akar gigi. Gingivitis disebabkan oleh pembentukan plak akibat sisa-sisa makanan yang menempel dipermukaan gigi dan bercampur dengan bakteri di mulut. Bila tidak dibersihkan, plak akan mengeras dan membentuk karang gigi.

Gingivitis harus segera ditangani untuk mencegah keruskan gigi dan gusi. Bila dibiarkan, gingivitis dapat berkembang menjadi periodontitis, yaitu infeksi serius yang bisa merusak gigi dan tulang

disekitarnya. Kondisi ini dapat menyebabkan gigi menjadi mudah tanggal.

Gejela gingivitis sering kali tidak disadari oelh penderitanya. Gingivitis bahkan bisa terjadi tanpa gejala sama sekali.

b. Gejala gingivitis

- 1) Gusi mudah berdarah eraka menggosok gigi atau membersihkan sela gigi mengguanakan benang (flossing)
- 2) Gusi bengkak dan sakit
- 3) Warna gusi merah kehitaman
- 4) Bau napas tidak sedap
- 5) Nyeri saat mengunyah makanan
- 6) Gusi turun, sehingga akar gigi terlihat
- 7) Terdapat nanah antara gigi dan gusi
- 8) Gigi palsu terasa tidak pas
- 9) Gigi tanggal atau copot

c. Cara mencegah gingivitis

- 1) Berkumur air hangat untuk mengeluarkan sisia makanan yang tersangkup pada lubang
- 2) Gunakan benang gigi untuk mengangkat makanan yang tersangkut pada lubang atau pada sela-sela gigi
- 3) Segera ke dokter gigi bila mengalami gejala radang gusi atau erakan n .pemeriksaan lebih awal dapat mencegah periodontitis, yaitu penyakit gusi serius yang dapat menyebabkan infeksi dan kerusakan gigi.



Gambar 2.5 Gingivitis

4. Kauasan/Erosi Gigi

a. Penegrtian erakan n

erakan n atau dental erosion adalah terkikisnya enamel gigi yang disebabkan oleh asam. Enamel adalah lapisan keras pelindung gigi, yang melindungi dentin yang erakan n. Apabila enamel terkikis, dentin di bawahnya akan terekspos, yang dapat menyebabkan rasa sakit dan erakan n.

b. Penyebab Keausan/Erosi Gigi

- Konsumsi minuman ringan berlebihan (kadar fosfor dan asam sitrat yang tinggi)
- 2) Minuman dari buar (asam minuman dari buah)
- 3) Mulut kering atau air liur yang sedikit (xerostimia)
- 4) Makanan (tinggi akan gula dan pati)
- 5) Asam lambung
- 6) Gangguan pencernaan

c. Gejala Erosi Gigi

Salah satu tanda dari erakan n adalah terkikisnya permukaan gigi yang menyebabkan tampilan halus dan berkilau. erakan n juga dapat menyebabkan akar gigi yang terekspos (dentin) erakan n terhadap panas dan dingin.

Tanda-tanda dari erakan n pada bagian belakang gigi yang meliputi terbentuknya depresi pada permukaan penggigit gigi. Tambalan dapat menjadi menonjol apabila permuakaan gigi skitar terkikis akibat erosi.

Apabila enamel terkikis, gigi rentan terhadap lubang atau kerusakan. Apabila kerusakan gigi sudah memengaruhi enamel, keruskan sudah dapat memasuki bagian utama dari gigi.

Lubang kecil mungkin tidak menyebabkan masalah apa pun pada awalnya. Namun begitu lubang berkembang dan memasuki gigi, lubang dapat memengaruhi saraf-saraf kecil, menyebabkan abses atau infeksi yang snagat sakit.

Kemudian ada tanda-tanda dan gejala yang tidak dapat disebutkan diatas. Bila memiliki kekhawatiran akan sebuah gejala atau tertentu, konsultasikanlah dengan dokter gigi.

5. Mulut kering

a. Pengertian mulut kering (xerostomia)

Mulut kering (xerostomia) adalah suatu kondisi saat kelenjar ludah di mulut tidak memproduksi air liur yang cukup untuk menjaga kelembapan dalam mulut. Faktor-faktor yang menyebabkan hal ini adalah penggunaan obat-obatan tertentu, perubahan dalam kemampuan tubuh untuk memproses obat, gizi yang tidak memadai, dan memiliki masalah erakan n jangka erakan.

b. Gejala mulut kering (xerostomia)

Gejala yang dapat terjadi adalah kekringan atau rasa lengket di mulut, air liur yang terlihat tebal dan berserat, bau mulut, kesulitan mengunyah, berbicara dan menelan, rasa kering atau sakit tenggorokan, suara serak, lidah kering atau pecah-pecah, rasa selera yang berubah, atau dapat timbul masalah dalam memakai gigi palsu.

c. Cara mencegah mulut kering (xerostomia)

Perawatan mulut kering tergantung pada eraka penyebabnya. Jika penyebabnya karena obat-obatan, penangannya adalah dengan mengganti obat yang menyebabkan mulut kering, dengan menyesuaikan dosis atau mengalihkan keobat yang lain yang tidak dapat menyebabkan mulut kering. Selain itu, gunakan produk untuk melembabkan mulut, seperti obat kumur, air liur buatan atau pelembab untuk melumasi mulut. Pada kasus yang sudah parah, biasanya pasien diberikan obat yang merangsang air liur. Langkah selanjutnya yang dapat diambil adalah melindungi erakan n gigi. Sementara perawatan yang dapat dilakukan sendiri di rumah adalah sering minum air hangat, mengisap serpihan es setiap hari, minum air selama makan untuk membantu mengunyah dan menelan, kunyah permen karet bebas gula atau isap permen karet bebas gula, bernapas melalui hidung, serta perawatan untuk mendengkur jika mulut kering menyebabkan bernapas melalui mulut pada malam hari. Salah satu tips yang bisa dilakukan adalah menambahkan kelembapan ke udara di malam hari dengan pelembab ruangan.

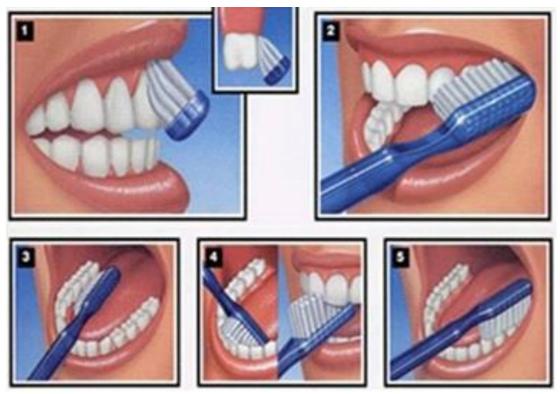


Gambar 2.6 Erosi Gigi

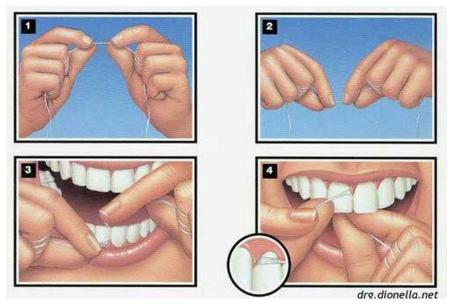
C. PENCEGAHAN KERUSAKAN GIGI

 Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menggosok gigi secara teratur, membersihkan sela-sela gigi dari makanan yang tertinggal dengan dental floss dan membersihkan gusi dengan baik. Bagi yang tidak ada gigi dengan

- menggunakan kapas yang dicelupkan ke dalam air hangat, tujuan pembersihan ini untuk menghidari tumbuhnya jamur pada gusi.
- 2. Mengatur pola makan dengan menghindari makanan yang dapat merusak gigi seperti banyak mengandung gula
- 3. Pemeriksaan gigi secara teratur ke dokter gigi, puskesmas, ataupun rumah setiap setiap enam bulan sekali untuk mengetahui kelainan yang ada pada mulut sejak dini
- 4. Cara menggosok gigi dengan baik dan benar
 - a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi) banyaknya pasta gigi kurang lebih sebesar butir kacang tanah (1/2 cm).
 - b. Berkumur-kumur dengar air bersih sebelum menggosok gigi
 - c. Seluruh permukaan gigi disikat dengan erakan maju mundur pendekpendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya 8 kali erakan setiap 3 permukaan gigi).
 - d. Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
 - e. Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam. Ulangi erakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
 - f. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Kemudian bersihkan gigi dengan erakan sikat yang benar.
 - g. Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan erakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
 - h. Sikatlah lidah dan langit-langit dengan erakan maju mundur dan berulang-ulang.
 - Janganlah menggosok gigi terlalu keras terutama pada pertemuan antara gigi dan gusi , karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
 - j. Setelah menggosok gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.
 - k. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat diatas.



Gambar 2.7 Langkah Menggosok Gigi yang Baik dan Benar



Gambar 2.8 Penggunaan Dental Floss

BAB III

RUJUKAN

Rujukan dilakukan mengisi form rujukan untuk selanjutnya diteruskan kepada yang berwenang, dalam hal ini ke dokter gigi di Puskesmas, selanjutnya kegiatan-kegiatan tersebut dicatat dan dilaporkan. Pencatatan dan pelaporan yang diperlukan.

- 1. Catatan kegiatan di buku kader
- 2. Laporan bulanan kegiatan kader ke BPG

Bentuk Surat Rujukan

SURAT PENGIRIMAN (RUJUKAI	
Nama :	
Umur :	
Alamat :	
Posyandu/RW :	
Kelurahan :	
KELAINAN: a. Gigi berlubang / Goyang b. Gusi bengkak / berdarah c. Lain-lain	
Dirujuk ke :	
	Semarang, Kader
	()

Bentuk Laporan

LAPORAN BULANAN KEGIATAN KADER DI POSYANDU

			BULAN:					TAHU	HUN:						
	E	BPG	:												
	N	Vama Kader	:												
	Posyandu/RW:														
	Kelurahan :														
	k	Kecamatan	:												
	NO	KEGIATAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1.	Penyuluhan													
	2.	Pemeriksaan	ı												
Ī	3.	Pengobatan													
		Sederhana													
	4.	Rujukan													
								Sem	arang, Ka				_		
									()	

BAB IV PENUTUP

Panduan Pelatihan Kader Kesehatan Gigi dan Mulut ini disusun untuk dapat digunakan sebagai acuan bagi kader dalam melakukan upaya-upaya promotive dan preventif demi meningkatkan Kesehatan gigi masyarakat. Harapannya tentulah kader dapat lebih berperan aktif dalam membantu pelaksanaan kegiatan program Kesehatan gigi dan mulut di puskesmas.