



# Upaya Pencegahan Karies Gigi pada Ibu Hamil

Presentasi ini akan membahas strategi penting untuk mencegah karies gigi pada ibu hamil. Kita akan menjelajahi berbagai langkah, mulai dari kebersihan mulut hingga pola makan sehat, dan memahami mengapa hal ini krusial bagi kesehatan ibu dan janin.



oleh tri tri



# Apa itu Karies Gigi?

## Kerusakan Gigi Akibat Asam

Karies gigi adalah proses kerusakan gigi akibat asam dari bakteri. Bakteri memproses gula dan menghasilkan asam yang melarutkan email gigi.

## Ibu Hamil Lebih Rentan

Ibu hamil lebih rentan karena perubahan hormon dan pola makan. Ini menciptakan lingkungan yang lebih asam di mulut.

## Dampak Negatif Karies

Karies dapat menyebabkan nyeri, infeksi, dan masalah gizi. Ini mempengaruhi kenyamanan dan asupan nutrisi ibu.

# Faktor Risiko Karies pada Ibu Hamil

## Perubahan Hormon

Perubahan hormon meningkatkan risiko peradangan gusi. Gusi menjadi lebih sensitif.

## Morning Sickness

Morning sickness meningkatkan keasaman mulut. Muntahan asam dapat mengikis enamel gigi.

## Ngidam Makanan Manis

Ngidam makanan manis meningkatkan asupan gula. Gula adalah sumber makanan bakteri penyebab karies.

## Kurangnya Kebersihan

Kurangnya menjaga kebersihan gigi dan mulut. Penumpukan plak memperburuk kondisi gigi.



# Langkah 1: Konsultasi Dokter Gigi



## Pemeriksaan Rutin

Pemeriksaan gigi rutin selama kehamilan (setiap trimester). Ini penting untuk deteksi dini.

2

## Pembersihan Karang Gigi

Pembersihan karang gigi (scaling) yang aman. Menghilangkan plak dan karang gigi.

3

## Penanganan Dini

Penanganan masalah gigi sejak dini. Mencegah komplikasi yang lebih serius.

# Langkah 2: Jaga Kebersihan Gigi & Mulut

## Sikat Gigi Rutin

Sikat gigi minimal 2 kali sehari dengan pasta berfluoride. Fokus pada semua permukaan gigi.

## Sikat Gigi Berbulu Lembut

Gunakan sikat gigi berbulu lembut. Mencegah iritasi gusi.

## Benang Gigi Harian

Bersihkan sela gigi dengan benang gigi (flossing) setiap hari. Menjangkau area yang sulit.

## Berkumur dengan Mouthwash

Berkumur dengan mouthwash berfluoride (tanpa alkohol). Memberikan perlindungan tambahan.



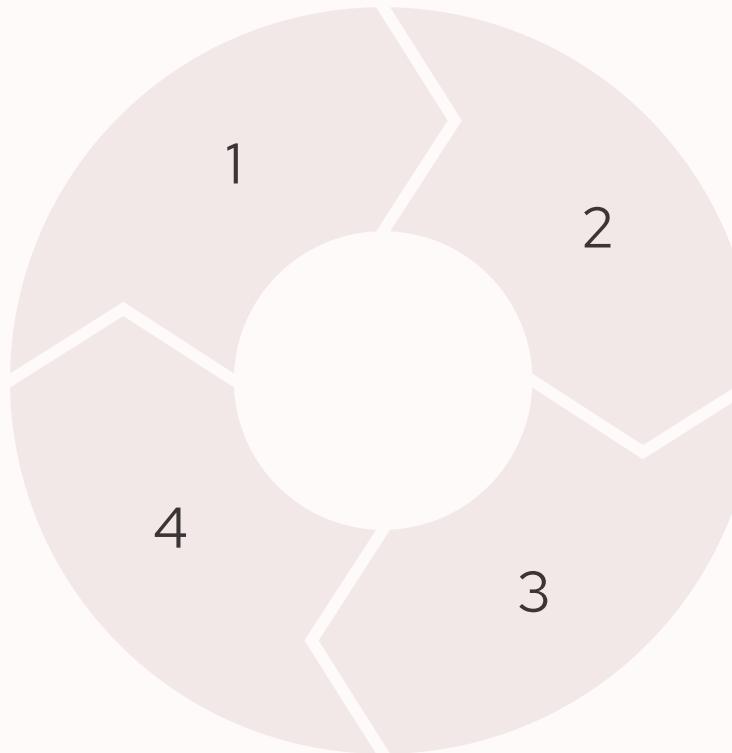
# Langkah 3: Perhatikan Pola Makan

## Batasi Makanan Manis

Batasi konsumsi makanan dan minuman manis. Gula memicu pertumbuhan bakteri.

## Hindari Ngemil

Hindari ngemil di antara waktu makan. Mengurangi paparan gula pada gigi.



## Pilih Makanan Sehat

Pilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

## Konsumsi Buah & Sayur

Konsumsi buah dan sayur yang kaya serat. Membantu membersihkan gigi secara alami.

# Langkah 4: Suplementasi Fluoride

## Rekomendasi Dokter Gigi

Jika diperlukan, dokter gigi dapat memberikan suplemen fluoride. Ini berdasarkan kebutuhan individu.

## Memperkuat Gigi

Fluoride membantu memperkuat gigi dan mencegah karies. Ini melindungi email gigi.

## Dosis Sesuai Anjuran

Dosis harus sesuai anjuran dokter. Jangan melebihi dosis yang direkomendasikan.





# Langkah 5: Edukasi & Motivasi



## Edukasi Penting

Edukasi tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut. Meningkatkan kesadaran.



## Tips Praktis

Berikan tips praktis menjaga kebersihan gigi. Memudahkan penerapan kebiasaan baik.



## Motivasi Rutin

Motivasi untuk rutin memeriksakan diri ke dokter gigi. Menjaga kesehatan gigi berkelanjutan.

# Dampak Karies pada Ibu dan Janin

## 1 Infeksi Ibu & Janin

Infeksi dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin.  
Risiko preeklamsia dan pendarahan.

## 2 Risiko Kelahiran Prematur

Karies dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur. Bayi lahir sebelum waktunya.

## 3 Penularan Bakteri ke Bayi

Bakteri karies dapat ditularkan ke bayi setelah lahir.  
Menyebabkan bayi berisiko BBLR dan stunting.





# Kapan Harus ke Dokter Gigi?

1

Sakit Gigi / Gusi Bengkak

Segera periksakan jika mengalami nyeri.

2

Gigi Berlubang / Sensitif

Indikasi awal kerusakan gigi.

3

Bau Mulut Tidak Sedap

Bisa jadi tanda infeksi atau plak.

4

Perdarahan Saat Sikat Gigi

Tanda awal masalah gusi.

Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika Anda mengalami gejala-gejala ini. Deteksi dan penanganan dini sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.