

# Kesehatan Gigi dan Mulut Bayi & Balita: Fondasi Senyum Sehat

Menurut data WHO, 60–90% anak sekolah di dunia mengalami masalah gigi. Pencegahan dini adalah kunci utama kesehatan gigi jangka panjang. Memberikan fondasi yang kuat sejak dini memastikan senyum sehat di masa depan.

**TT** oleh tri tri





# Peran Ibu Hamil dalam Kesehatan Gigi Anak

## Nutrisi Penting

Nutrisi ibu hamil mempengaruhi perkembangan gigi anak dalam kandungan. Asupan gizi seimbang sangat krusial.

## Hindari Zat Berbahaya

Hindari rokok dan alkohol selama kehamilan. Ini dapat mengganggu pembentukan gigi dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

## Konsultasi Dokter Gigi

Konsultasi dengan dokter gigi selama kehamilan sangat penting. Pemeriksaan rutin memastikan kesehatan gigi ibu dan calon bayi.

# Kapan Perawatan Gigi Anak Dimulai?

## Gigi Pertama Tumbuh

Perawatan gigi anak harus dimulai sejak gigi pertama muncul, biasanya sekitar usia 6 bulan.

## Bersihkan Gusi

Bersihkan gusi bayi dengan kain lembut setelah menyusui. Ini mencegah penumpukan bakteri dan sisa susu.

## Sikat Gigi Lembut

Setelah gigi tumbuh, sikat gigi bayi dengan sikat gigi berbulu sangat lembut. Gunakan air saja atau pasta gigi khusus anak.







# Tips Menyikat Gigi yang Menyenangkan

## 1 Pilih Sikat Gigi Tepat

Gunakan sikat gigi khusus bayi/balita dengan kepala kecil dan bulu lembut. Sesuaikan dengan usia anak.

## 2 Pasta Gigi Sesuai Dosis

Untuk usia kurang dari 3 tahun, gunakan pasta gigi berfluoride seukuran biji beras. Ajarkan anak untuk meludah.

## 3 Sikat Dua Kali Sehari

Sikat gigi dua kali sehari, pagi dan sebelum tidur. Konsisten membantu membangun kebiasaan baik.

## 4 Jadikan Permainan

Ubah kegiatan menyikat gigi menjadi permainan. Nyanyikan lagu atau gunakan karakter favorit untuk membuatnya lebih menyenangkan.

# Mencegah Botol Dot dan Karies Dini

## Hindari Botol Saat Tidur

Jangan biarkan anak tidur dengan susu botol. Ini dapat menyebabkan karies gigi botol yang parah.

## Batasi Manis

Batasi makanan dan minuman manis seperti jus dan permen. Gula adalah penyebab utama karies.

## Ajarkan Minum dari Gelas

Ajarkan anak minum dari gelas sedini mungkin. Ini mengurangi risiko paparan gula berlebihan pada gigi.

# Makanan Sehat untuk Gigi Kuat



## Kalsium & Vitamin D

Asupan kalsium dan vitamin D penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Sumbernya ada di susu dan ikan.



## Makanan Bertekstur

Perkenalkan makanan bertekstur secara bertahap. Ini membantu melatih otot rahang dan membersihkan gigi secara alami.



## Hindari Gula Olahan

Hindari makanan olahan tinggi gula dan karbohidrat. Mereka dapat memicu pertumbuhan bakteri penyebab karies.



# Pentingnya Kunjungan Rutin ke Dokter Gigi Anak

1

## Kunjungan Pertama

Kunjungan pertama ke dokter gigi sebaiknya dilakukan saat gigi pertama tumbuh atau paling lambat usia satu tahun.

2

## Pemeriksaan Rutin

Lakukan pemeriksaan rutin setiap 6 bulan. Ini membantu memantau perkembangan gigi dan mulut anak.

3

## Deteksi Dini Masalah

Kunjungan rutin memungkinkan deteksi dini masalah gigi dan mulut. Penanganan cepat mencegah masalah serius.

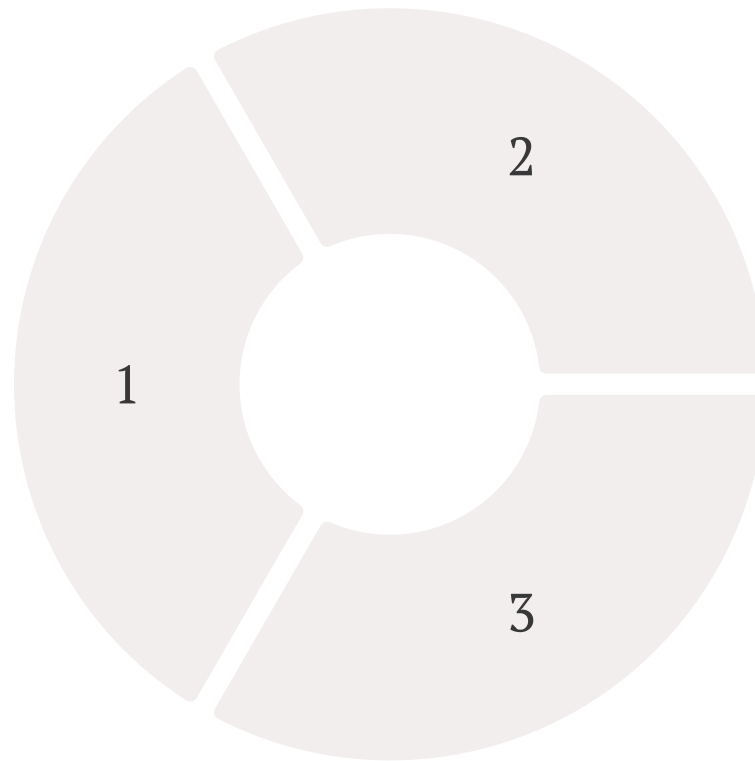




# Kesimpulan: Investasi untuk Masa Depan Senyum Anak

## Investasi Jangka Panjang

Kesehatan gigi anak adalah investasi jangka panjang untuk kualitas hidup mereka.



## Kebiasaan Baik Sejak Dini

Kebiasaan baik dalam perawatan gigi dimulai sejak dini. Ini membentuk fondasi kuat.

## Konsultasi Dokter Gigi

Selalu konsultasikan dengan dokter gigi untuk perawatan terbaik dan sesuai kebutuhan anak Anda.