

BUKU SAKU

KESEHATAN GIGI DAN MULUT BAGI PELAJAR/MAHASISWA



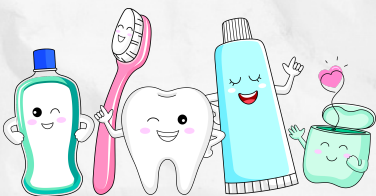
SITTI NUR DJANNAH
LINA HANDAYANI
FITRIANUR
INTAN WAHYUNI TUKIYO

LATAR BELAKANG

Kebersihan gigi dan mulut merupakan keadaan mulut seseorang bebas dari kotoran seperti debris, plak dan calculus. Pemeliharaan dan perawatan yang baik akan menjaga gigi dan jaringan penyangga dari penyakit gigi dan mulut.

Penyakit gigi dan mulut disebabkan oleh berbagai makanan berisiko, seperti konsumsi gula, penggunaan tembakau, penggunaan alkohol, kebersihan, serta faktor sosial dan komersial yang mendasarinya.

Permasalahan gigi dan mulut pada remaja perlu mendapat perhatian, hal ini sesuai dari penelitian Djannah, S.N., dkk (2023) dengan judul "*Analysis of risky food consumption behavior with the incidence of non-communicable diseases, dental and oral diseases in adolescents (student study at the Yogyakarta campus)*", bahwa semua remaja yaitu mahasiswa yang diteliti, didominasi tidak ada gejala atau tidak ada hasil diagnosis dokter adanya Penyakit Tidak Menular, seperti hipertensi, DM, jantung, gagal ginjal kronis tetapi pada pada penyakit gigi dan mulut dalam 12 bulan terakhir angka kejadiannya cukup memerlukan perhatian.



Permasalahan tersebut meliputi karies gigi (36,97%), gigi dicabut (15,15%), gusi bengkak dan atau abses (15,15%), gusi mudah berdarah (15,15%), sariawan berulang (14,55%) dan gigi goyang (12,12%). Perilaku kesehatan yang berisiko pada mahasiswa yang dapat memicu timbulnya permasalahan gigi dan mulut, konsumsi makanan manis yang tinggi ada 144 mahasiswa (87,06%).

Dengan demikian, buku saku ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja dalam mencegah penyakit gigi dan mulut.



MATERI BUKU SAKU

1. Jenis Penyakit gigi dan mulut
2. Dampak
3. Faktor risiko
4. Cara merawat gigi dan mulut
5. Pencegahan



L E T S F I N D

O U T

JENIS PENYAKIT GIGI DAN MULUT

1. Karies gigi atau gigi rusak dan berlubang terjadi ketika plak terbentuk di permukaan gigi dan mengubah gula bebas yang terkandung dalam makanan dan minuman menjadi asam yang merusak gigi dari waktu ke waktu.
2. Penyakit periodontal, ditandai dengan gusi berdarah atau bengkak (radang gusi), nyeri, dan terkadang bau mulut.
3. Edentulism (kehilangan gigi total) Kehilangan gigi umumnya merupakan titik akhir dari riwayat penyakit mulut seumur hidup, terutama karies gigi lanjut dan penyakit periodontal parah, tetapi juga dapat disebabkan oleh trauma dan penyebab lainnya
4. Kanker mulut termasuk kanker bibir, bagian lain dari mulut dan orofaring akibat dari konsumsi tembakau, alkohol dan pinang (sirih/pound) hingga keadaan sosial ekonomi
5. Trauma oro-dental terjadi akibat cedera pada gigi, mulut, dan rongga mulut.
6. Noma adalah penyakit gangren mulut dan wajah yang parah



DAMPAK



Bau Mulut



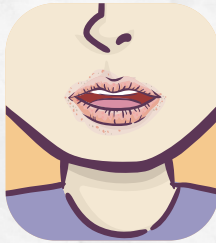
Pewarnaan gigi



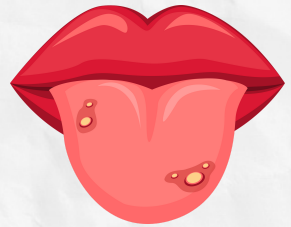
Kehilangan gigi



Penyakit Gusi



Mulut Kering



Kanker Mulut



Pembusukan Gigi



Kerusakan Gigi



Sakit Kepala

FAKTOR RISIKO



Merokok



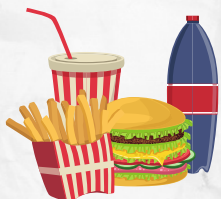
Konsumsi Alkohol



Obat-Obat Terlarang



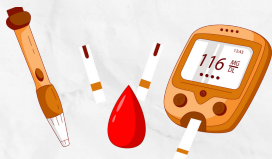
Soda



Pola Makan Buruk



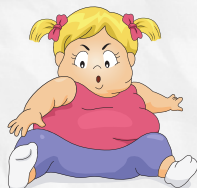
Konsumsi Gula Berlebih



Diabetes



Stroke



Obesitas



Karies Gigi



Kondisi Sosial
Ekonomi

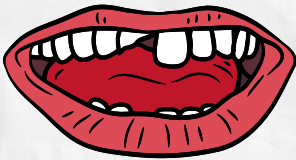
CARA MERAWAT GIGI DAN MULUT



Mengonsumsi makanan manis dan asam secukupnya



Tidak menggunakan gigi untuk mengigit benda yang terlalu keras



Melakukan aktifitas yang aman agar gigi tidak patah



Menggunakan sikat gigi yang dapat menjangkau bagian dalam gigi



Meletakkan sikat gigi dengan menghadap ke arah gigi dan gusi



Menyikat gigi dengan gerakan dari atas ke bawah

PENCEGAHAN



LOW SUGAR



Perbanyak Konsumsi buah dan sayur

Konsumsi rendah gula

Perbanyak Konsumsi air putih



Mengurangi konsumsi alkohol



Menggunakan pasta gigi berflouride (1000-1500 ppm)



Menyikat gigi 2x sehari



Menggunakan helm saat berkendara untuk melindungi benturan pada gigi dan mulut



Mengunjungi dokter gigi minimal 1 tahun sekali



Menggunakan Dental floss untuk membersihkan celah-celah gigi



Gunakan obat kumur untuk menyegarkan napas dan membunuh bakteri



Tunggu satu jam setelah makan dan minum sebelum menyikat gigi



Mengonsumsi makanan dan minuman manis secukupnya



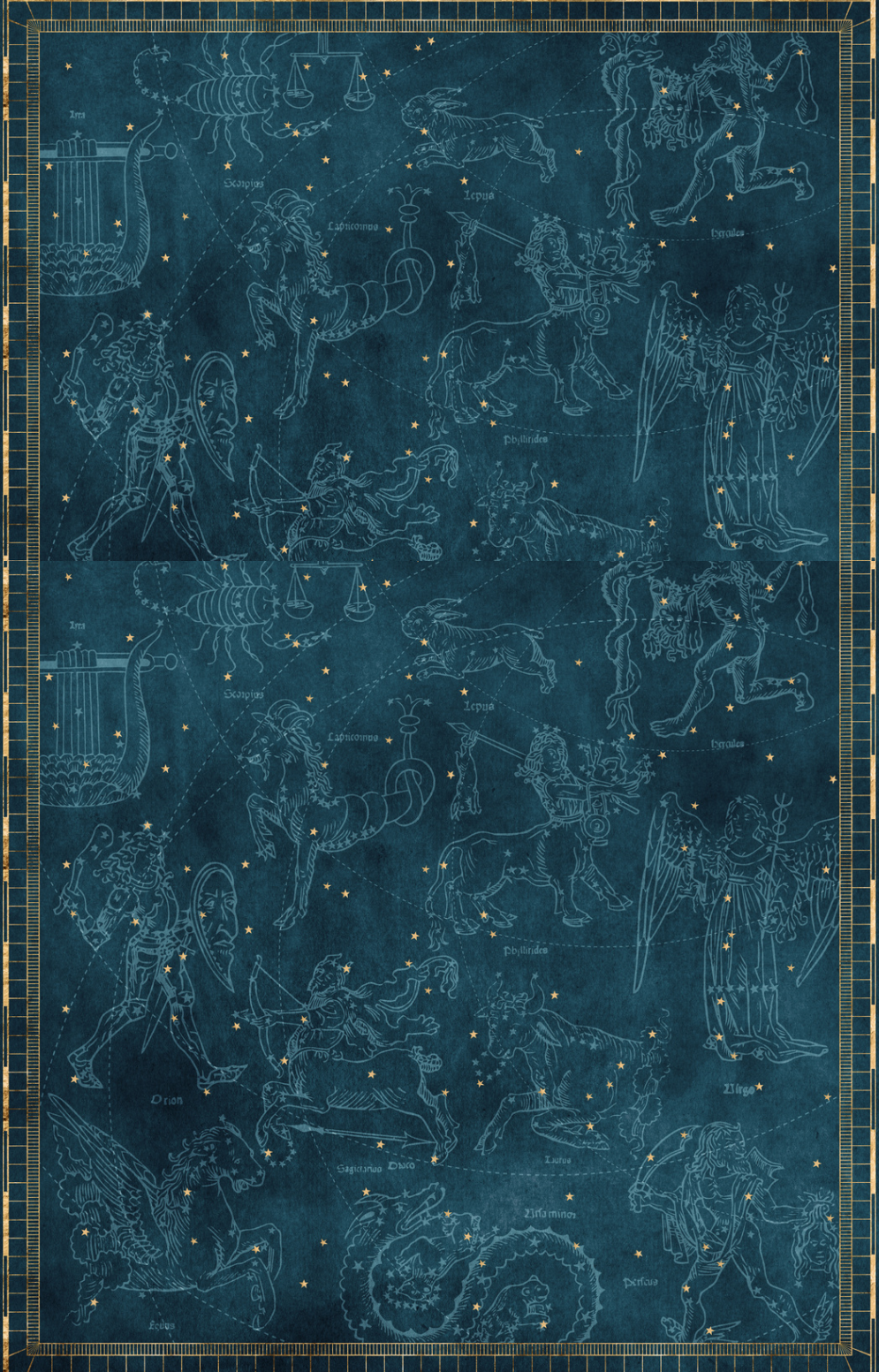
Gunakan sedotan untuk minuman bersoda untuk mengurangi jumlah serangan asam pada gigi



Kunyah permen karet bebas gula untuk membantu menghasilkan lebih banyak air liur dan menghilangkan asam setelah makan

REFERENSI

- Boedihardjo. 1985. Pemeliharaan Kesehatan Gigi Keluarga. Surabaya: Airlangga University Press
- Global Oral Health Report. 2022. World Health Organization. Geneva
- Mubarak Wahit Iqbal. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta. Salemba Medika
- Oral Health Foundation. 2022. smile house. available at:
<https://www.dentalhealth.org/pages/category/all-oral-health-information>
- Putri MH, Herijulianti E, Nurjannah N. 2010. Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- RISKESDAS. 2018. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- WHO. 2022. Oral Health. World Health Organization. Available at :
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>



Aries

Scorpius

Leo

Equus

Capricornus

Pisces

Aries

Scorpius

Leo

Equus

Capricornus

Pisces

Orion

Virgo

Sagittarius

Laurus

Zodiacus

Pisces

Equus