

Cegah 8 Masalah Utama Gigi dan Mulut!

Menindaklanjuti artikel “8 Permasalahan Utama Gigi dan Mulut”, yang sering dikeluhkan pasien, DokterGigiGaul akan memberikan tips dan petunjuk cara mencegah permasalahan-permasalahan tersebut.

Berikut cara mencegah dan atau mengatasi 8 permasalahan utama gigi dan mulut yang mungkin sedang MagaHaian derita:

1. Gigi Berlubang



Jangan sekali-kali menyikat gigi dua hari sekali.

Penyakit gigi berlubang menempati posisi nomor satu dalam urutan penyakit atau permasalahan gigi dan mulut di Indonesia.

Untuk mencegah gigi berlubang, gosok gigi secara teratur dua kali sehari, minimal selama dua menit, dan hindari makanan yang mengandung gula di antara jam makan.

2. Noda Pada Gigi

Noda pada gigi adalah bercak atau perubahan warna gigi menjadi kuning kusam hingga kecokelatan akibat kebiasaan buruk.

Untuk mengatasi noda pada gigi ini, selalu berkumur air putih setelah mengonsumsi teh, kopi, atau soda, serta kurangi kebiasaan merokok dan/atau mengunyah sirih yang terlalu banyak.

3. Email Gigi Lemah/Rapuh

Rapuh di sini mengacu pada keluhan seperti gigi rontok atau patah pada saat makan makanan yang keras (*batu bata, aspal goreng, atau kelereng*), rontok atau patah 'tanpa syarat' (*lagi memainkan gigi pakai lidah, tiba-tiba rontok atau patah*).

Menghindari makanan yang mengandung asam dan langsung membersihkan gigi setelah mengonsumsi makanan yang mengandung asam adalah cara terbaik mencegah email gigi mengalami perapuhan atau pelemahan.

Menghindari mengonsumsi makanan dan minuman yang mempunyai perbedaan suhu yang ekstrim, seperti bakso vs es jeruk, juga memegang peranan penting dalam mengurangi kerapuhan email mahkota gigi.

4. Napas Tidak Segar

Kebersihan dan kesegaran mulut harus dijaga dengan menggosok gigi dua kali sehari serta membersihkan lidah.

Tidak ada salahnya mencoba obat kumur juga. Tetapi berkonsultasilah dulu pada dokter gigimu untuk menentukan obat kumur yang tepat atau apakah kamu memerlukannya.

Tetapi ingat, larutan penyegar cap apa pun itu tidak mempunyai efek menyegarkan mulut! Bahkan, larutan ini tidak mempunyai efek apa pun terhadap tubuh.

5. Peradangan (Pembengkakan) Gusi

Peradangan gusi tidak hanya terjadi pada orang yang malas merawat gigi, tetapi juga bisa terjadi pada orang yang (terlalu) rajin memerhatikan kesehatan giginya. Peradangan ini biasanya disebabkan oleh cara menggosok mahkota giginya yang salah.

Hindari penggosokan gigi yang terlalu kencang, yang dapat membuat gusi terluka atau sela-sela gusi dan gigi terbuka, sehingga makanan tidak akan masuk dan membuat gusi meradang.

Menghindari pemakaian tusuk gigi dan mulai menggunakan *dental floss* sebagai penggantinya, memberikan sumbangsih yang berarti untuk menghindari peradangan gusi.

6. Penumpukan Plak

Usahakan untuk selalu menyikat mahkota gigi setelah makan. Apabila situasi dan kondisi tidak mendukung, berkumur dengan air bening bisa membantu menghilangkan kesempatan untuk perkembangbiakan bakteri, penumpukan plak, dan lubang pada email gigi.