

Gigi Keropos

Mencegah Karies Gigi pada Anak



Mengubah Jadwal Pemberian Susu 15 Menit Lebih Awal Sebelum Tidur

Setelah minum susu, gantilah/minumlah air putih, kemudian bersihkan sisa susu.



Batasi Konsumsi Gula

Hindari makan *snack* makanan manis di jeda antara waktu makan utama anak.

Atau, makanan manis dapat diganti dengan makanan yang kaya kalsium dan fosfor, seperti susu, keju, yogurt, ikan, ayam, tahu, kacang-kacangan, sayuran hijau.

Menyikat Gigi Secara Teratur

Sikat gigi 2 kali sehari dan flossing (membersihkan gigi dengan benang)



Periksa Gigi ke Dokter Gigi

Rutin ke dokter gigi, walaupun tidak sakit gigi, minimal 6 bulan sekali.



Pilih Pasta Gigi Berfluoride

1. Mencegah pertumbuhan bakteri mulut yang berbahaya.
2. Memperlambat hilangnya mineral dari lapisan terluar gigi.
3. Membangun kembali lapisan terluar gigi yang melemah.
4. Menghentikan tanda awal kerusakan gigi.



Memilih Sikat Gigi yang Sesuai

1. Membantu membersihkan sisa makanan dengan tuntas
2. Kepala sikat lebih kecil dan bulu sikat lebih lembut sehingga nyaman tanpa melukai gusi



Apakah itu Karies?

Karies gigi, yang ditandai dengan munculnya noda hitam pada gigi, adalah suatu kondisi rusaknya lapisan email/enamel gigi karena hilangnya komposisi mineral. (demineralisasi). Kerusakan hingga lapisan lebih dalam (dentin & sementum) akan membuat gigi berlubang.

Demineralisasi dapat disebabkan oleh lapisan bersifat asam (plak) yang terbentuk terlalu banyak, sehingga merusak gigi. Cairan asam ini adalah hasil pengolahan gula dan karbohidrat oleh bakteri gigi, *Streptococcus mutans* salah satunya.



Faktor Risiko Karies

1. Mulut kering

Air liur dibutuhkan untuk membersihkan sisa makanan dan plak gigi. Enzim dalam air liur juga membantu melawan asam yang dihasilkan oleh bakteri.

2. Pembersihan gigi yang kurang baik

Biasanya terjadi pada gigi bagian belakang karena sulit terjangkau saat sikat gigi.

3. GERD (penyakit asam lambung naik)

Asam lambung & asam dari bakteri dapat membuat lapisan gigi semakin terkikis.



Jadwal Dokter Gigi

Yuk, periksa kesehatan gigi 6 bulan sekali ke dokter gigi! Cek jadwalnya di sini :)

drg. R. Febriandry

Selasa, Rabu, Jumat & Sabtu 09.00 - 13.00

drg. Sari Yudanti

Senin & Kamis 09.00 - 12.00

drg. Dede Rukasa, M.Kes

Rabu & Kamis 14.00 - 16.00

drg. Nadiyah

Senin 14.00 - 16.00
Sabtu 15.00 - 17.00

drg. Ivana, Sp.KGA

Spesialis Gigi Anak

Senin, Selasa & Rabu 09.00 - 12.00

drg. Nita Nuriniza, Sp.Perio

Spesialis Periodonsia

Selasa 14.00 - 16.30
Kamis 13.00 - 15.30

Materi dari berbagai sumber dengan penyesuaian dan telah disunting oleh dokter spesialis gigi anak RS UMMI
Ilustrasi: flaticon, freepik.com, 123rf.com (dengan ubahan)