

# KESEHATAN MULUT DALAM PERAWATAN SUMBING SECARA MENYELURUH

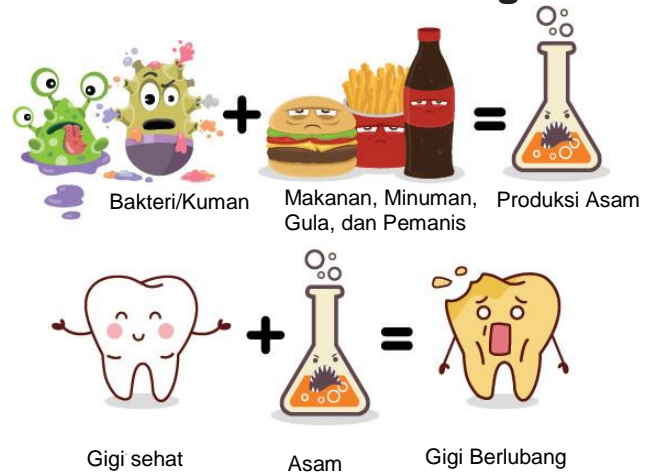
Di Atas Usia 18 Tahun

## Apa Penyebab Kerusakan Gigi?

Gigi Anda tertutup oleh sebuah lapisan bakteri lengket yang disebut plak. Setelah Anda mengonsumsi makanan atau minuman, bakteri mengubah gula dalam makanan dan minuman menjadi asam. Asam merusak email, yang merupakan lapisan luar gigi Anda. Jika kerusakan menembus email, dapat terbentuk sebuah lubang. Setelah terbentuk di dalam email, lubang tersebut dapat terus menyebar lebih dalam ke lapisan gigi Anda.

Jika kerusakan gigi tidak diobati, Anda mungkin merasakan sakit, infeksi dapat menyebar ke bagian lain dari mulut Anda, dan Anda bahkan mungkin kehilangan gigi. Orang dengan sakit gigi sering mengalami kesulitan makan dan tidur dan mungkin melewatkan hari kerja atau sekolah.

## Proses Kerusakan Gigi



## Tanda dan Gejala Kerusakan Gigi

Bintik pada gigi • Napas berbau yang tidak hilang dengan menyikat gigi atau berkumur • Tambalan lepas • Rasa sensitif pada panas atau dingin • Sakit gigi

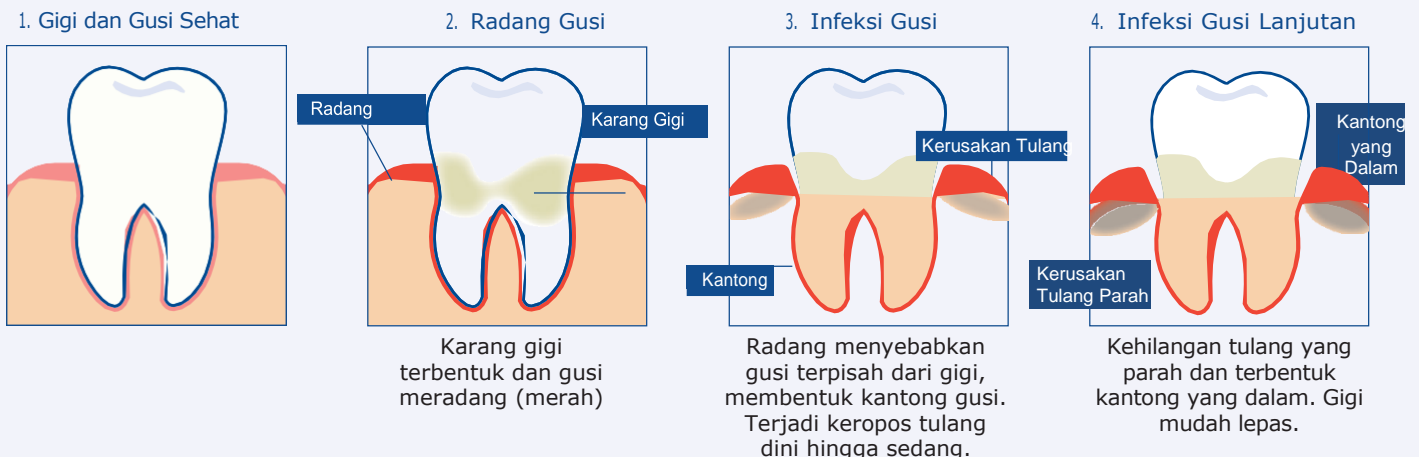
## Apa Penyebab Penyakit Gusi?

Penyakit gusi disebabkan oleh penumpukan plak pada gigi. Plak adalah sebuah zat lengket yang mengandung bakteri. Jika Anda tidak menghilangkan plak dari gigi dengan cara menyikat gigi dan membersihkan sela-sela gigi, plak akan menumpuk dan menyebabkan radang gusi.

Pada tahap awal, plak ini dapat menyebabkan kemerahan dibarengi dengan pendarahan, pembengkakan, dan nyeri, dan dikenal sebagai Radang Gusi. Jika tidak diobati, Infeksi Gusi (Periodontitis) dapat menyebabkan kerusakan tulang penyangga gigi, yang akhirnya dapat menyebabkan gigi menjadi longgar dan lepas.

Infeksi Gusi juga berkaitan dengan kondisi-kondisi lainnya di dalam tubuh Anda, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, Alzheimer, radang paru-paru, dan berakibat buruk bagi kehamilan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mulut dan gusi Anda.

## Tahapan Penyakit Gusi



## Penyakit Gigi Dapat Dicegah dengan Kesehatan Mulut yang Baik

**Sikat gigi dua kali sehari**, selama dua menit. Gunakan sikat gigi elektrik, jika memungkinkan.

Selalu gunakan **pasta gigi yang mengandung fluorida**. Fluorida melindungi terhadap kerusakan gigi. Ludahkan, tapi jangan berkumur!

**Bersihkan sela gigi setiap hari** dengan benang gigi, sikat gigi sela gigi atau alat penyemprot gigi, dan berikan perhatian khusus ke area sumbing.

Implan, jembatan, mahkota, dan tambalan memerlukan perhatian khusus – profesional kesehatan mulut Anda dapat menunjukkan cara menggunakan alat khusus untuk ini.

**Jangan mulai merokok; jika sudah – hentikan!** Merokok dapat mempengaruhi keberhasilan implan gigi dan meningkatkan risiko terjadinya infeksi gusi, penyakit paru-paru, dan kanker.

Hanya konsumsi minuman beralkohol dalam jumlah sedang.

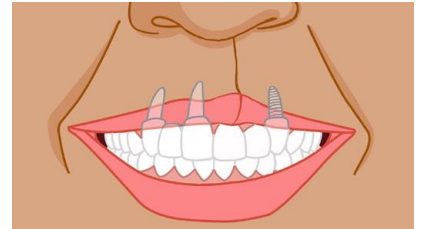
Hanya konsumsi susu, air atau teh atau kopi tanpa pemanis di antara waktu makan.

**Hindari mengudap permen, kue, atau biskuit.** Waspadalah terhadap gula tersembunyi dalam makanan dan minuman, seperti jus segar, *smoothie*, dan buah kering.

Terlalu banyak gula dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

**Pilih kudapan sehat, seperti buah utuh, kerupuk polos, susu masam tawar, atau keju.**

**Kunjungi profesional kesehatan mulut Anda secara teratur** – setidaknya dua kali setahun – untuk pemeriksaan rutin, pemeriksaan kanker mulut, dan perawatan kebersihan gigi.



Gunakan sebuah pelindung mulut yang dibuat khusus selama olahraga kontak fisik untuk perlindungan terbaik terhadap cedera gigi dan gegar otak.

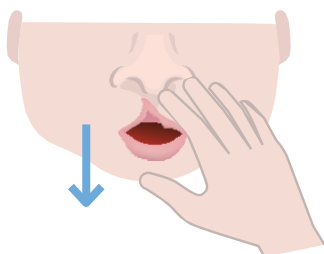
Peralatan lepasan, seperti gigi tiruan sebagian lepasan atau obturator, perlu dijaga kebersihannya, selalu dilepas saat tidur, dan diperiksa secara teratur oleh dokter gigi.

Selalu ingat untuk berolahraga secara teratur dan mengidentifikasi dan bertindak atas pembuat stres dalam hidup Anda.

## Sekarang, Bagaimana dengan Bekas Luka?

Bekas luka adalah cara alami penyembuhan kulit setelah operasi, tetapi Anda harus merawatnya agar tetap bagus dan sehat. Berikut adalah beberapa tips yang bisa dilakukan:

1. Pijat bekas luka Anda dari hidung ke bibir 3 kali setiap hari selama 10 menit



2. Selalu gunakan tabir surya pada bekas luka Anda



3. Dan yang paling penting, berbanggalah! Hal ini membuatmu unik



Materi dikembangkan oleh Gugus Tugas Kesehatan Mulut dalam Perawatan Sumbing secara Menyeluruh: P. Mossey, Muthu M. S., H. Zhu, M. Campodonico, dan L. Orenuga, dengan ucapan terima kasih kepada "Toothy Tigers".

Program ini merupakan kemitraan antara FDI dan Smile Train, yang didukung oleh GSK.

