



GIGI SEHAT

berdaya

JILID 01

@drgdea



PESAN DOKTER GIGI

Selamat!

Karena kamu sudah mau menginvestasikan waktumu untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutmu!

Kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu kunci untuk memiliki kualitas hidup yang baik.

Tanpa menjaga kebersihan gigi dan mulut, kita akan kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Oleh karena itu zine Gigi Sehat Berdaya ini ada untuk memahami apa sih pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, diharapkan kamu dapat memberdayakan diri untuk aktif merawat gigi kamu sendiri dan tidak takut untuk konsultasi ke dokter gigi.

Jadi tunggu apalagi?
Balik halamannya dan yuk mulai membaca.

Salam Senyum Sehat,
@drgdea



DAFTAR ISI

GIGI SEHAT HAK KITA SEMUA	1
KENAPA MENJAGA KESEHATAN GIGI ITU PENTING?	3
YANG DILAKUKAN SAAT SAKIT GIGI	4
MASALAH GIGI KITA APA SAJA SIH?	6
KIAT MENJAGA KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT	7
MAKANAN YANG BAIK UNTUK GIGI	9
HAL YANG HARUS DIHINDARI	10
KAPAN HARUS KE DOKTER GIGI?	11



GIGI SEHAT HAK KITA SEMUA

Apa yang kamu pikirkan ketika berbicara mengenai **gigi dan mulut**?

Pasti banyak dari kita yang **tak percaya diri** karena pernah merasa sakit gigi, gusi berdarah hingga bau mulut. Ada juga yang merasa tidak ada masalah dengan gigi dan mulutnya sepanjang hidupnya.

Bagi banyak orang, pergi ke dokter gigi dapat menjadi **pengalaman yang menakutkan**. Kamu seringkali dibuat menunggu sekian lama untuk jadwal pertemuan kamu dengan dokter giginya. Belum lagi kalau kamu punya gigi berlubang, kamu mau tidak mau harus menambal gigimu dengan cara dibor untuk menghilangkan jaringan gigi yang sudah rusak. Sudah begitu biaya perawatan giginya mahal pula.

Faktor seperti kecemasan baik akan rasa sakit dan mahalnya perawatan gigi bisa menambah keraguan untuk pergi ke dokter gigi, sehingga menyulitkan kita untuk mendapatkan perawatan gigi yang kita benar-benar butuhkan. Padahal kesehatan gigi dan mulut itu juga hak kita lho. Karena hal ini tidak lepas dari kesehatan dan kesejahteraan umum.

DEKLARASI LIVERPOOL

Dalam deklarasi ini, terdapat seruan aksi yang diharapkan dapat dilaksanakan oleh seluruh negara pada tahun 2020:

Negara-negara harus memastikan bahwa penduduk memiliki akses kepada air bersih, fasilitas sanitasi yang layak, diet sehat dan nutrisi yang baik.

Negara-negara harus memastikan program fluoridasi yang tepat dan terjangkau untuk pencegahan kerusakan gigi.

Negara harus menyediakan program berbasis bukti ilmiah untuk promosi gaya hidup sehat dan pengurangan terhadap faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit gigi hingga penyakit umum yang kronis.

Sekolah harus dapat digunakan sebagai wadah untuk promosi kesehatan, kualitas hidup dan pencegahan penyakit pada anak-anak dan remaja, yang melibatkan keluarga dan masyarakat.

Negara-negara harus memastikan akses ke perawatan kesehatan mulut primer dengan penekanan pada pencegahan dan promosi kesehatan.

Negara-negara harus memperkuat promosi kesehatan mulut karena semakin banyak orang tua, yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Negara-negara harus merumuskan kebijakan untuk kesehatan mulut sebagai bagian integral dari kesehatan program nasional.

Negara-negara harus mendukung penelitian kesehatan masyarakat dan secara khusus mempertimbangkan rekomendasi WHO yang merekomendasikan 10% dari total anggaran program promosi kesehatan dikhususkan untuk evaluasi program.

Negara-negara harus menetapkan sistem informasi kesehatan yang mengevaluasi kesehatan mulut dan implementasi program, mendukung pengembangan ilmu berbasis bukti ilmiah dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit melalui penelitian dan mendukung penyebaran temuan-temuan penelitian internasional.

Sumber: https://www.who.int/oral_health/events/orh_liverpool_declaration_05.pdf?ua=1

KENAPA MENJAGA KESEHATAN GIGI ITU PENTING?

Menurut penelitian *Global Economic Impacts of Dental Diseases* oleh Listl, Galloway, Mossey dan Marcenes yang membahas mengenai **kerugian global akibat penyakit gigi** diestimasikan mencapai **442 milyar dolar AS** pada tahun 2010 saja.

Sedangkan **kerugian ekonomi akibat penurunan produktifitas** yang disebabkan karena penyakit gigi dan mulut diperkirakan mencapai **144.25 milyar dolar AS**.

Hal ini menunjukkan bahwa penyakit gigi dan mulut dapat mempengaruhi kualitas hidup kita. Seringkali kita tidak menyadari bahwa kita dapat beraktivitas dengan mudah karena tidak memiliki rasa sakit pada gigi dan mulut kita.

Ketika kita sakit gigi, otomatis aktifitas kita akan terganggu. Kita akan kesulitan untuk fokus kerja karena sakit gigi terkadang bisa membuat kepala terasa pusing, mau ketemu teman, rekan kerja, pacar atau pasangan pun malu karena bau mulut, ibadah pun menjadi tidak khusyuk karena teringat akan sakitnya gigi, makan pun menjadi sulit dan bisa jadi kena sakit maag karena tidak makan, belum lagi dompet yang menipis karena perawatan gigi yang mahal.


Alhasil kualitas hidup kita menjadi buruk.

YANG DILAKUKAN SAAT SAKIT GIGI

Banyak yang menganggap bahwa ketika sakit gigi lebih baik tidak usah ke dokter gigi dan membiarkan giginya sakit berdenyut hingga tak bisa tidur, dan menunggu hingga sakitnya hilang. Anggapan ini sangatlah keliru karena ketika gigi sudah tak lagi terasa sakit maka ini menandakan bahwa syaraf gigi sudah mati

Ketika syaraf gigi sudah mati, maka perlu dilakukan perawatan saluran akar. Jika giginya sudah memiliki lubang yang besar hingga merusak penampilan maka gigi akan membutuhkan mahkota baru. Perawatan saluran akar dan pembuatan mahkota gigi adalah perawatan yang sangat mahal dan butuh kunjungan ke dokter gigi berkali-kali.

SEGERALAH PERIKSA KE DOKTER GIGI JIKA MEMILIKI KELUHAN GIGI



Aduh!
Sakit gigi nih!

Ke dokter gigi
yuk!



Dr. Fatima Jinnah adalah lulusan salah satu dokter gigi perempuan pertama saat kemerdekaan Pakistan. Ia sangat menentang penjajahan Inggris di India (British Raj). Ia merupakan salah satu pendiri Pakistan hingga ia disebut *Madre Millat - Mother of the Nation*. Sesudah kemerdekaan Pakistan ia membentuk *Pakistan Women's Association* untuk memudahkan proses migrasi perempuan di Pakistan. Pada tahun 1960 ia mencalonkan diri sebagai presiden namun kalah akibat pemilihan yang tidak langsung. Saat kampanye, keretanya terlambat selama 22 jam dikarenakan orang-orang sengaja menarik rem kereta. Hal ini dilakukan karena banyak yang ingin mendengar ia pidato.

Sumber: Afshan Bokhari (2008). Bonnie G. Smith, ed. *The Oxford encyclopedia of women in world history* (V1 ed.). Oxford University Press. p. 653. ISBN 978-0-19-514890-9.

Personalities in Pakistan's History, Allamaiqbal.com,.

MASALAH GIGI KITA APA AJA SIH?

GIGI BERLUBANG

Penyakit ini memiliki gejala rasa ngilu ketika menggigit makanan panas atau dingin terutama ketika mendapatkan rangsangan. Hal ini terjadi karena ada sisa makanan yang sulit untuk dibersihkan sehingga menyebabkan asam pada gigi yang berujung pada gigi berlubang.

PENYAKIT GUSI DAN TULANG GIGI

Penyakit ini ditandai dengan adanya bengkak pada gusi dan berdarah saat sikat gigi. Jika tidak ditangani maka akan merusak tulang pendukung gigi dibawahnya. Penyebabnya adalah adanya akumulasi plak pada gigi yang menyebabkan gusi teritasi.

GIGI COPOT/ TANGGAL

Jika gigi berlubang dan penyakit pada gusi dan tulang gigi tidak ditangani maka dapat memperburuk kondisi gigi dan menimbulkan rasa sakit. Oleh karena itu tak jarang jalan terakhirnya adalah pencabutan gigi atau bahkan giginya bisa tanggal dengan sendirinya karena tidak ada tulang pendukungnya.

KANKER MULUT

Konsumsi rokok, alkohol dan sirih menjadi faktor resiko terjadinya kanker mulut. Selain itu, sinar ultraviolet dan kurangnya makanan bergizi dapat menjadi faktor.

KIAT MENJAGA KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT



SIKAT GIGI 2 KALI SEHARI

Sesudah sarapan pagi
Sebelum tidur malam

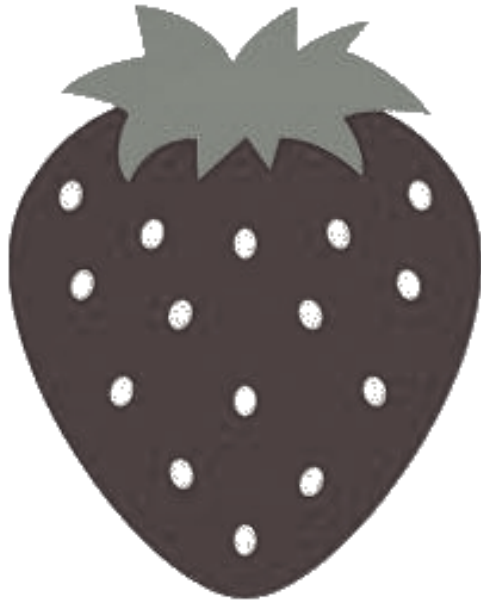
INGAT!

Sikat gigi **30 menit**
sesudah makan.



BERSIHKAN SELA-SELA GIGI DENGAN BENANG FLOSSING

LAKUKAN PEMERIKSAAN RUTIN KE DOKTER GIGI SETIAP 6 BULAN SEKALI



TAHUKAH KAMU?

Stroberi memiliki manfaat untuk memutihkan gigi kita. Pada penelitian yang dilakukan kepada penikmat kopi yang memiliki noda pada gigi akibat kopi, jus stroberi dapat meningkatkan warna enamel pada gigi. Jus stroberi memiliki efek asam yang alami sehingga dapat digunakan sebagai pemutih gigi alami.

Sumber: Pramesti, Annisya & Arufan Jasrin, Tadeus & Taofik Hidayat, Opik. (2018). Teeth re-whitening effect of strawberry juice on coffee stained teeth. Padjadjaran Journal of Dentistry. 25. 10.24198/pjd.vol25no1.15427.

MAKANAN YANG BAIK UNTUK GIGI

KEJU

Dianggap mampu menetralkan pH.

JERUK

Jeruk yang kaya akan vitamin C dapat mempercepat proses penyembuhan dengan mengurangi peradangan.

TEH HITAM & HIJAU

Membantu dalam menghambat bakteri menghasilkan plak pada gigi.

SAYURAN & BUAH-BUAHAN

Sayuran hijau seperti bayam, kubis dan lainnya dapat memberikan nutrisi kepada gusi. Sedangkan buah-buahan dapat membantu menghilangkan sisa makanan yang menempel pada gigi.

SUSU

Susu yang kaya akan Vitamin D membantu dalam menyerap kalsium dalam tubuh, dan menghambat terjadinya proses kerusakan gigi.

HAL YANG HARUS DIHINDARI

MEROKOK

Selain dapat meningkatkan resiko terkena kanker mulut, merokok dapat menyebabkan gigi berwarna dan gusi menjadi hitam.

KOPI

Kopi dapat menyebabkan gigi menguning dan bernoda.

MINUMAN BERSODA

Minuman soda memiliki tingkat gula yang tinggi, selain itu minuman ini dapat menyebabkan gigi menjadi mudah berlubang karena sifatnya yang asam pada gigi.

MINUMAN BERALKOHOL

Alkohol dapat menyebabkan kanker pada mulut. Penyalahgunaan alkohol dapat menyebabkan gigi menjadi asam dan terdapat bercak pada gigi serta kekeringan dalam mulut.

Hal ini dapat menyebabkan gigi berlubang.

Disarankan meminum alkohol dengan sedotan.

MENGGIGIT KUKU ATAU BENDA ASING LAINNYA

Kebiasaan ini dapat menyebabkan kuman masuk kedalam mulut dan tubuh. Selain itu, gigi dapat terkikis dan rusak karena seringnya mendapatkan gesekan dari benda yang digigit.

MAKANAN MANIS DAN LENGKET

Bakteri atau plak sangat suka dengan makanan manis karena menggunakan gula yang ada untuk memproduksi asam yang dapat membuat gigi berlubang.

KAPAN HARUS KE DOKTER GIGI

Periksa rutin setiap 6 bulan sekali.

Periksakan ketika memiliki keluhan pada gigi dan mulut.

Periksakan jika ada benjolan yang tiba-tiba muncul.

Untuk perempuan yang sedang merencanakan kehamilan atau sedang hamil, diperkenankan untuk periksa sehingga dapat berkonsultasi dengan dokter gigi.

Kenalkan anak pada dokter gigi sedini mungkin dengan kunjungan berkala.





Kesehatan Gigi dan Mulut
adalah cerminan terhadap
faktor fisik, psikis dan sosial
yang sangat penting untuk
kualitas kehidupan kita.