

GIGI SEHAT

berdaya

Lawan Hoaks Gigi



JILID 03

@drgdea



PESAN DOKTER GIGI

Selamat!

Kamu sudah ikut turut memerangi
hoaks penyakit gigi yang beredar di luar sana!

Mitos-mitos yang beredar mengenai penyakit gigi dan mulut
membuat orang enggan memeriksakan dirinya ke dokter gigi.

Akhirnya mereka cenderung mempercayakan kondisi
mulutnya ke orang-orang yang tidak memiliki kompetensi
sebagai pengobatan alternatif.

Oleh karena itu Zine ini ada untuk mematahkan segala hoaks
yang beredar soal gigi dan dampaknya kepada tubuh kita jika
kita memercayainya.

Jadi tunggu apalagi?
Balik halamannya dan yuk mulai membaca.

Salam Senyum Sehat,
@drgdea



APA SIH HOAKS GIGI?

1

MACAM HOAKS GIGI

2

DAMPAK HOAKS MENGHA NTUI GIGI

8

BAGAIMANA MELAWAN HOAKS GIGI?

9

MENGATASI RASA TAKUT KE DOKTER GIGI

10



APA SIH HOAKS GIGI?

Penyakit gigi menjadi momok yang begitu menakutkan, tidak heran jika banyak anggapan keliru soal gigi yang beredar. Sayangnya tingkat minat untuk membaca dan akses terhadap pengetahuan kesehatan gigi dan mulut masih terbatas pada kalangan kelas tertentu saja.

Puskesmas pun telah memiliki program untuk memberdayakan masyarakatnya agar mampu meningkatkan kesehatan gigi dan mulut mereka dengan sendirinya, namun nyatanya ini masih kurang efektif. Pendekatan yang banyak dilakukan dokter gigi masih pada batasan pengobatan saja dan masih jauh dari kata preventif atau menghindari terjadinya penyakit gigi di kemudian hari.

Hoaks-hoaks gigi ini sifatnya membuat kita takut untuk kedokter gigi. Hoaks ini memiliki dampak yang berkepanjangan karena akan merugikan gigi dan tubuh kita ketika kita mengabaikan rasa sakit pada gigi.



Oleh karena itu, kita perlu mengetahui kebenarannya agar kita tidak salah mengambil tindakan ketika sakit gigi. Kita harus berani mengambil sikap untuk pergi ke dokter gigi dan konsultasi. Kita harus berani melawan segala berita bohong yang membuat kita ragu untuk ke dokter gigi. Pada akhirnya semua pilihan dan keputusan diletakkan pada tangan kita sendiri.

MACAM HOAKS GIGI

Kali ini kita akan mengupas hoaks gigi terbesar yang telah menyusahkan manusia dan mencari tahu kebenarannya,

HOAKS GIGI #1:

Kalau sakit gigi, diemin aja, nanti juga gak sakit lagi!

Hoaks ini sangat menyesatkan masyarakat. Peralnya ketika gigi kita sakit itu tandanya ia sedang meminta kita untuk mencari pertolongan. Masih untung kalau kita cuma ngilu-ngilu sedikit saja, namun karena rasa ngilu ini diabaikan maka akan bertambah parah. Oleh sebab itu, kalau kamu sudah merasa ngilu dan sakit saat mengunyah segeralah ke dokter gigi. Jika tidak maka akan terjadi infeksi yang akan menjalar lebih dalam lagi dan akan berdampak buruk jika kamu memiliki penyakit medis bawaan.

HOAKS GIGI #2:

Cabut gigi bisa membuatmu buta.

Hoaks yang satu ini seringkali membuat masyarakat takut ke dokter gigi padahal giginya perlu segera dicabut, dan jika tak dicabut maka akan terjadi infeksi yang lebih parah. Saraf gigi dan saraf mata itu berasal dari saraf yang berbeda jadi tidak mungkin akan menyebabkan kebutaan. Kemungkinan yang dapat terjadi adalah pembengkakan setelah pencabutan yang disebabkan oleh kurangnya pembersihan yang dilakukan dokter gigi atau kebersihan gigi dan mulut pasien yang buruk karena tidak mengikuti anjuran dokter setelah pencabutan.

MACAM HOAKS GIGI

HOAKS GIGI #3:

Kalau sakit gigi, cukup sikat gigi.

Ini justru tidak menyelesaikan masalah yang ada. Jika gigi kita sakit itu tandanya gigi kita sedang mengalami peradangan. Sikat gigi saja tidak akan menghilangkan rasa sakit atau menyembuhkannya. Namun bukan berarti kita tidak sikat gigi. Segeralah ke dokter gigi untuk memeriksakan giginya dan tetap mempertahankan kebersihan gigi dan mulut kamu.

HOAKS GIGI #4:

Semakin keras menyikat gigi semakin baik apalagi dengan bulu sikat yang keras.

Ini tidak benar sama sekali. Pasalnya semakin keras menyikat gigi dengan menggunakan bulu sikat keras dapat merusak jaringan gigi. Hal ini juga dapat diperparah jika kita menyikat gigi dengan arah kanan kiri bukan atas bawah. Jika ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka dapat terjadi abrasi pada gigi.

HOAKS GIGI #5:

Kalau sakit gigi, dicabut saja giginya.

Sakit gigi banyak penyebabnya dan tidak harus selalu dicabut. Jika gigi kita masih bisa dirawat dengan penambalan maka lebih baik ditambal. Pencabutan bukan penyelesaian sakit gigi. Justru setelah dicabut, kita harus memikirkan agar lawan giginya tidak terpengaruh karena hilangnya gigi yang dicabut.

MACAM HOAKS GIGI

HOAKS GIGI #6:

Kalau sakit gigi, cukup minum obat pereda sakit.

Obat pereda sakit hanya akan menghilangkan rasa sakitnya saja dan tidak akan menghilangkan penyebab sakit gigi. Selepas efek dari obat itu menghilang maka gigi akan terasa sakit karena penyebabnya tidak dihilangkan. Untuk menghilangkan penyebab sakit gigi kita perlu ke dokter gigi agar gigi kita segera ditangani.

HOAKS GIGI #7:

Gunakan *bothyl ketika sariawan.

Bahan yang terkandung dalam cairan ini tidak sesuai untuk keadaan di dalam mulut dan dapat memberikan rasa nyeri yang tidak nyaman, oleh karena itu hal ini tidak dianjurkan. Jika memiliki sariawan segeralah ke dokter gigi agar dapat diketahui penyebabnya dan diberikan obat yang sesuai.

HOAKS GIGI #8:

Tidak perlu menambal gigi susu karena nanti copot.

Justru gigi susu yang berlubang harus dirawat hingga gigi permanennya tumbuh. Hal ini dikarenakan infeksi yang dibiarkan pada gigi susu dapat merusak proses pembentukan gigi permanen. Selain itu gigi susu berfungsi sebagai penahan ruang alami sebelum gigi permanennya muncul pada waktunya, jika gigi susu ini tidak ada untuk menahan ruang maka kemungkinan gigi-gigi permanen dapat tumbuh berantakan.

MACAM HOAKS GIGI

HOAKS GIGI #9:

Tukang gigi lebih murah.

Nyatanya banyak tindakan tukang gigi yang merugikan masyarakat karena tidak dilakukan mengikuti kaidah ilmiah yang sesuai dengan standar prosedur kedokteran gigi. Dampaknya adalah orang yang mendapatkan perawatan dari tukang gigi dapat terkena berbagai macam infeksi di kemudian hari yang membutuhkan lebih banyak perawatan dan biaya.

HOAKS GIGI #10:

Tidak perlu mencabut gigi yang tinggal sisa akar.

Gigi yang sudah mati dan hanya tinggal sisa akar akan menjadi benda asing bagi tubuh sehingga tubuh tak dapat merespon dengan baik. Gigi sisa akar juga dapat menyebabkan infeksi disekitar jaringan gusi oleh sebabnya harus dicabut dan daerah tersebut dibersihkan.

HOAKS GIGI #11:

Rajin menggunakan obat kumur agar tak bau mulut.

Obat kumur adalah cairan kimia. Ia memang membuat mulut kita terasa segar namun pada kenyataannya penggunaan obat kumur dalam jangka panjang dapat merubah keadaan flora di dalam mulut. Hal ini juga dapat memberikan rasa tidak nyaman jika dipakai secara terus menerus.

MACAM HOAKS GIGI

HOAKS GIGI #12:

Perempuan hamil dilarang kedokter gigi.

Baik perempuan yang hendak berencana memiliki anak dan sedang mengandung disarankan untuk ke dokter gigi. Hal ini dilakukan agar perempuan dapat memiliki pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut selama kehamilan dan mempersiapkan diri agar calon bayi dapat memiliki gigi yang sehat dan kuat. Selain itu, menjaga kesehatan gigi dan mulut sangat penting, karena jika terdapat penyakit gigi yang tak tertangani ada kemungkinan besar bayi dapat lahir prematur.

HOAKS GIGI #13:

Seks oral yang diberikan perempuan terhadap penis lelaki dapat membersihkan segala penyakit kelamin lelaki.

Hoaks ini ada untuk membuat perempuan takut pada lelaki dan dilakukan agar perempuan mau melakukan seks oral walau ia tak menyukainya. Tidak ada penelitian ilmiah yang mengatakan demikian dan ini adalah bentuk subordinasi seksual dan ketimpangan dalam berelasi.



Black Panthers Party adalah salah satu partai politik di Amerika Serikat. Partai ini didirikan untuk melawan rasisme yang berada dalam sistem. Pada saat itu Amerika Serikat menaruh sedikit perhatian kepada komunitas keturunan Afrika sehingga pemukiman warga keturunan Afrika tidak mendapatkan pendanaan yang cukup untuk urusan pelayanan publik termasuk kesehatan, dan hal itu terjadi hingga kini. Para anggota partai atau yang disebut dengan Panthers akhirnya membuka klinik gratis yang menawarkan pengobatan terutama pengobatan gigi dengan gratis.

DAMPAK HOAKS MENGHA NTUI GIGI

Hoaks gigi menghantui masyarakat agar enggan untuk menemui dokter gigi ketika sakit gigi. Dampaknya pun berbahaya dan dapat merebut nyawa orang. Berikut penjelasannya:



Bakteri yang ada pada abses gigi jika tidak mendapatkan perawatan akan mengakibatkan penularan infeksi keseluruh tubuh hingga menyebabkan kematian.



Tak jarang penyakit radang gusi dan tulang penyangga gigi yang tidak dirawat seringkali berkaitan dengan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, diabetes, gangguan pernafasan, stroke, serta infertilitas pada perempuan.



Jika infeksi pada gigi atau mulut tak ditangani maka akan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap. Hal ini akan mengganggu kehidupan seseorang dan mengurangi kepercayaan dirinya untuk bersosialisasi dengan orang lain.



Orang yang abai terhadap kesehatan giginya akan memiliki kondisi gigi yang buruk. Hal ini menyulitkan seseorang untuk mengunyah makanan yang akan memberikannya nutrisi dan gizi, sehingga ia dapat mengalami malnutrisi.

BAGAIMANA MELAWAN HOAKS GIGI

Lakukan penelitian kecil mengenai kebenaran berita yang kamu dengar. Hal ini dapat dilakukan dengan mudah menggunakan telepon genggammu.



Selain melakukan penelitian kecil, kamu juga bisa membaca literatur medis yang berasal dari jurnal ilmiah atau temuan ilmiah yang dipublikasikan secara resmi.



Umumnya hoaks bersifat menakutkan sehingga ia membuat orang menjadi enggan melakukan sesuatu. Berita hoaks juga diikuti dengan kalimat provokatif.



Menegur teman kamu yang kedapatan menyebarkan berita hoaks dan ajarkan dia cara untuk mencari kebenaran mengenai penyakit gigi dan mulut.



Konsultasikan masalah penyakit gigi dan mulut kamu ke dokter gigi dan ajak dia untuk berdiskusi mengenai hal yang membuatmu penasaran.



MENGATASI RASA TAKUT KE DOKTER GIGI

Walaupun kamu sudah membaca mengenai hoaks gigi, kamu masih saja merasa takut untuk memeriksakan diri kamu. Rasa takut ini juga meliputi rasa cemas dan ketidaksukaan terhadap alat-alat yang masuk kedalam mulutmu serta berbagai hal lainnya. Hal ini dapat dimaklumi karena mulut adalah tempat yang sangat intim bagi manusia. Berikut cara untuk mengatasi rasa takut kamu:

Kenali penyebab rasa takutmu karena hal ini dapat membantumu untuk membicarakannya kepada dokter gigi kamu.

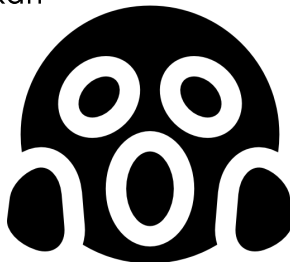
Pilih dokter gigi yang mendengarkan dan peduli terhadap ketakutan kamu, sehingga ia bisa membantu menenangkan dirimu.

Ajak seseorang untuk menemanimu ke dokter gigi, sehingga kamu tidak merasa sendirian serta mendapatkan dukungan emosional.

Kamu dapat mengubah persepsimu mengenai rasa sakit dengan cara menggunakan teknik pernafasan, meminta dioleskan gel anestesi, mempelajari cara relaksasi dan cari dokter gigi yang membuatmu merasa nyaman.

Jangan takut untuk meminta sedasi atau anestesi.

Cari bantuan psikolog untuk membantu kamu dalam mengatasi rasa ketakutan yang berlebih.





Penyintas kekerasan seksual seringkali mengalami kesulitan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan gigi dan mulut. Hal ini berkaitan dengan pengalaman buruk yang dialaminya dan interaksi dengan dokter gigi. Pengalaman buruk yang datang dari kekerasan seksual dapat berupa: tubuh yang ditekan dibawah, rasa tercekik dan invasi ruang pribadinya.

Akibat pengalaman tersebut seseorang akan enggan untuk ke dokter gigi karena interaksi yang sangat dekat yang menginvasi ruang pribadinya dapat memicu ingatannya kembali. Selain itu, perasaan tidak percaya diri, dan tidak berharga menjadi faktor seseorang untuk mengabaikan kesehatan gigi dan mulutnya.

MENGATASI RASA TAKUT KE DOKTER GIGI



Bagi **penyintas kekerasan seksual** yang memiliki **trauma** terhadap jarak kedekatan seseorang, ada baiknya kamu mengkomunikasikan hal ini dengan dokter gigi kamu sehingga dokter gigi dapat mencari cara untuk membuatmu merasa nyaman dan aman.

Dokter gigi yang baik akan terus menanyakan kembali jika posisinya dalam memberikan perawatan membuatmu nyaman atau tidak.

Dokter gigi yang baik juga tidak akan memaksakanmu untuk menceritakan mengenai kejadian yang membuat kamu trauma. Ia juga tidak akan menilaimu atas kejadian yang menimpamu.

Dokter gigi yang baik akan memintamu untuk menjelaskan dan mengkomunikasikan hal-hal yang membuat tidak nyaman. Ia akan berhenti untuk melakukan perawatan ketika kamu memintanya. Selanjutnya ia akan mengajak kamu diskusi bagaimana menindaklanjuti rasa ketidaknyamanan kamu.



Setiap manusia memiliki hak atas informasi mengenai kesehatan gigi dan mulut terlepas dari suku, kelas, ras, adat, gender dan agama. Sudah tanggung jawab sesama untuk saling memberdayakan diri demi kebaikan dan keberlangsungan hidup yang lebih baik.