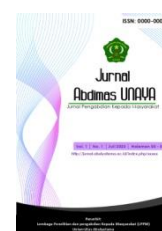


Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas
ISSN 2474-1845 (Online)

Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian kepada masyarakat)



Kegiatan Penyuluhan PHBS; Menggosok Gigi Dan Demonstrasi Menggosok Gigi Pada Anak Di Desa Gue

Nurul Sa'adah^{*1}, Muhammad Daud¹, Silva Nurul Izzah¹

¹Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

*Email korespondensi: nurul_sakdah@abulyatama.ac.id

Diterima 15 Maret 2021; Disetujui 23 Maret 2021; Dipublikasi 27 Maret 2021

Abstract: Based on data from the 2010 World Health Organization (WHO) poor reproductive health problems for women have reached 33% of the total burden of disease suffered by women in the world, one of which is vaginal discharge. The number of women in the world who have experienced vaginal discharge is 75%, while European women who have experienced vaginal discharge are 25%. This figure is greater than reproductive problems in men which only reach 12.3% at the same age as women. The purpose of this community service is to provide useful insight and knowledge about reproductive health to the people of Blang Oi Village, Meuraxa District, Banda Aceh about the importance of maintaining personal hygiene. A TEAM of community service lecturers and students carry out activities in the form of outreach related to reproductive health education. The socialization activity was carried out on April 18 2020 at Blang Oi Village, Meuraxa District, Aceh Besar District. The benefits of this socialization aim to add insight and educate the public to understand the signs and symptoms of reproductive health disorders and how to maintain reproductive health. The activity support team consists of lecturers and nursing students, village heads and the village community of Blang Oi, Meuraxa District, Aceh Besar District. In general, this community service activity aims to provide understanding to the public regarding reproductive health.

Keywords: PHBS, Brushing Teeth..

Abstrak: Kondisi gigi yang baik adalah penting untuk mewujudkan tubuh yang sehat secara keseluruhan; termasuk kondisi fisik secara umum, kemampuan untuk mengunyah dan berbicara, penampilan dan hubungan sosial seseorang dengan yang lainnya. Membersihkan gigi minimal 2 kali sehari perlu dijalani anak-anak. Harapannya akan mampu menjaga kesehatan giginya. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu cara meningkatkan kesehatan. Mulut bukan sekedar pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari besarnya peranan mulut bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan meningkatkan wawasan dan ilmu yang bermanfaat tentang demonstrasi gosok gigi pada anak di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro. TIM dosen pengabdian kepada masyarakat dan mahasiswa melaksanakan kegiatan dalam bentuk sosialisasi terkait dengan demonstrasi gosok gigi pada anak. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 18 April 2021 b. Manfaat dari sosialisasi ini bertujuan menambah wawasan anak dalam mendemonstrasi gosok gigi. Tim Pendamping kegiatan yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan, kepala desa dan masyarakat. Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi.

Kata kunci : PHBS, Menggosok Gigi.

Kondisi gigi yang baik adalah penting untuk mewujudkan tubuh yang sehat secara keseluruhan; termasuk kondisi fisik secara umum, kemampuan untuk mengunyah dan berbicara, penampilan dan hubungan sosial seseorang dengan yang lainnya. Membersihkan gigi minimal 2 kali sehari perlu dijalani anak-anak. Dengan harapan ia akan mampu menjaga kesehatan giginya. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu cara meningkatkan kesehatan.

Mulut bukan sekedar pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari besarnya peranan mulut bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Menyikat gigi minimal dua kali sehari, yakni setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Pada waktu tidur, produksi air liur berkurang sehingga menimbulkan suasana asam di mulut. Jika saat itu ada sisa-sisa makanan di gigi, mulut semakin asam dan kuman pun akan tumbuh subur dan membuat lubang pada gigi. Dengan menyikat gigi yang baik dan benar minimal 2 kali sehari, sifat asam ini bisa dicegah.

Bila anak memiliki gigi yang tidak sehat, dia akan sulit mencerna makanan sehingga proses pertumbuhan si anak akan terganggu. Akibatnya, anak akan mudah terserang penyakit. Inilah kemungkinan rembetan masalah gigi anak. Sakit gigi membuat malas makan, malas belajar, badan lemah, kurang gizi, banyak dampak lain menyebar ke seluruh tubuh. Setiap orangtua perlu menanamkan prinsip kesehatan gigi pada anak, terutama kesehatan gigi berkaitan dengan kesehatan tubuh lainnya. Perilaku anak ditentukan oleh arahan orang tua. Setiap aktivitas yang biasa di

terapkan orang tua sejak dini, akan dilakukan terus hingga dewasa bahkan dapat diturunkan lagi pada penerusnya bila dilihat prosesnya, maka pembiasaan kegiatan positif sangat penting nilainya.

Perilaku merupakan suatu aktivitas manusia yang sangat mempengaruhi pola hidup yang akan dijalannya. Proses pembentukan perilaku yang diharapkan memerlukan waktu serta kemampuan dari para orangtua didalam mengajarkan anak. Oleh karena itu bila pola hidup yang dijalannya merupakan pola hidup yang sehat maka perilaku yang akan diterapkan di dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut pun merupakan pola hidup yang sehat.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian kesehatan gigi Kesehatan gigi atau sering disebut dengan kesehatan rongga mulut adalah keadaan rongga mulut, termasuk gigi geligi dan struktur jaringan pendukungnya bebas dari penyakit dan rasa sakit, berfungsi secara optimal, yang akan menjadikan percaya diri serta hubungan interpersonal dalam tingkatan paling tinggi (Sriyono, 2009). Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi dan mulut, bentuk gigi, dan air liur yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kebersihan gigi dan mulut adalah keadaan gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan bersih bebas dari plak dan kotoran lain yang berada di atas permukaan gigi seperti debris, karang gigi, dan sisa makanan (Setyaningsih, 2007).

Pemeliharaan kesehatan gigi Upaya memelihara kesehatan gigi yang utama harus ditujukan untuk mengendalikan pertumbuhan bakteri di dalam rongga mulut karena pertumbuhan bakteri mulut yang tidak terkontrol merupakan penyebab utama terjadinya permasalahan gigi dan mulut (Maitra, 2012). Lapisan pada gigi yang terdiri atas kumpulan bakteri yang berkembang biak dalam suatu matrik, disebut dengan lapisan plak. Lapisan plak akan terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi bila seseorang mengabaikan kebersihan giginya (Be, 1987).

Menurut Tarigan (1989), beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi pertumbuhan plak adalah sebagai berikut: a. Menggosok gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. b. Sikat gigi dengan baik dan benar, yaitu dengan menjangkau ke seluruh permukaan gigi dengan arah dari gusi ke gigi. c. Mempergunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan di sela-sela gigi. d. Berkumur setelah makan atau setelah menyikat gigi dengan obat kumur yang tidak mengiritasi. e. Kurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula seperti permen, atau makanan bertepung karena sisa makanan tersebut dapat melekat pada gigi. f. Perbanyak konsumsi buah dan sayur yang dapat membersihkan gigi seperti apel, wortel, dan seledri. 3. Akibat pemeliharaan kesehatan gigi yang tidak tepat Pemeliharaan kesehatan gigi khususnya pencegahan pertumbuhan plak yang tidak tepat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit gigi dan jaringan pendukungnya (Be, 1987). Plak pada gigi yang tidak dihilangkan secara cermat akan mengalami pengapuran dan menjadi keras, sehingga terbentuk karang gigi (Boedihardjo, 1985). Menurut

Forrest (1995), plak gigi juga berdampak pada patogenitas dari karies dan penyakit periodontal.

Adapun akibat dari pemeliharaan kesehatan gigi yang tidak tepat, adalah: a. Kalkulus atau karang gigi Menurut Tarigan (1989), karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral seperti: Calcium, Ferum, Zink, Cu, Ni, dan lain sebagainya. Karang gigi dapat melekat pada permukaan gigi yang terletak di atas gusi, sehingga disebut supra gingival, atau pada permukaan yang terletak di bawah gusi dan disebut sub gingival. Karang gigi supra gingival berwarna kuning sedangkan karang gigi sub gingival berwarna coklat kehitaman, melekat erat di bawah gusi dan amat sukar dibersihkan. Karang gigi supra gingival berasal dari endapan-endapan mineral ludah yang bereaksi dengan bakteri-bakteri mulut serta sisa-sisa makanan, sedangkan karang gigi sub gingival berasal dari sel-sel darah yang pecah dan mengendap ke sela-sela gigi dan gusi. Hal-hal yang dapat memudahkan terjadinya karang gigi antara lain keadaan ludah, permukaan gigi yang kasar atau licin, keadaan gigi yang tidak teratur, serta resesi dari gusi.

Karang gigi hanya dapat dihilangkan oleh dokter gigi atau perawat gigi dengan alat khusus. Karang gigi juga menyebabkan radang gusi, sehingga gusi bengkak dan mudah berdarah bila terkena sikat gigi. Bila karang gigi tidak dihilangkan maka lama kelamaan gigi akan menjadi goyang dan lepas dengan sendirinya (Tarigan, 1990). b. Karies gigi atau gigi berlubang Karies gigi adalah penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (pit, fissure, dan daerah interproximal) hingga meluas ke arah pulpa. Karies dapat timbul pada satu permukaan gigi atau 10 lebih dan dapat meluas ke bagian yang lebih dalam dari

gigi, misalnya dari email ke dentin atau ke pulpa. Adapun penyebab karies antara lain karbohidrat, mikroorganisme dan air ludah, serta permukaan dan bentuk gigi (Tarigan, 1990).

Karbohidrat yang tertinggal di dalam mulut dan mikroorganisme merupakan penyebab langsung dari karies gigi, sementara permukaan dan bentuk gigi merupakan penyebab karies gigi yang tidak langsung. Gigi dengan fissure yang dalam mengakibatkan sisa-sisa makanan mudah melekat dan bertahan, sehingga produksi asam oleh bakteri akan berlangsung dengan cepat dan menimbulkan karies gigi (Brauer, dalam Tarigan, 1990). c. Penyakit periodontal atau penyakit jaringan penyangga gigi Menurut Fedi, Vernino, dan Gray (2004), penyakit periodontal dapat diklasifikasikan menjadi gingivitis dan periodontitis. 1) Gingivitis atau gusi berdarah Gingivitis atau gusi berdarah merupakan peradangan atau inflamasi yang mengenai gingiva (Fedi, Vernino, dan Gray, 2004). Menurut Tarigan (1990), penyebab dari gusi berdarah adalah karena kebersihan gigi yang kurang baik, sehingga terbentuk plak pada permukaan gigi dan gusi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga terjadi radang gusi, dan gusi menjadi mudah berdarah. Selain itu, peradangan gusi dapat juga terjadi karena kekurangan vitamin, yaitu vitamin C.

Putri, Eliza, dan Neneng (2010) mengklasifikasikan penyebab gingivitis dalam dua faktor, yaitu faktor lokal dan faktor sistemik. Faktor lokal penyebab gingivitis antara lain material alba, karang gigi, over hanging filling (tambalan berlebihan), dan obat-obatan pada gigi (misalnya arsen).

Faktor sistemik penyebab gingivitis antara lain ketidakseimbangan hormonal (penyakit diabetes

mellitus, pubertas, kehamilan), kelainan darah, malnutrisi, dan obat-obatan (misalnya dilantin sodium). Menurut Fedi, Vernino, dan Gray (2004), gingivitis merupakan tahap awal dari proses penyakit periodontal. Gingivitis biasanya disertai dengan tanda-tanda berikut: a) Adanya perdarahan pada gingiva tanpa ada penyebab. b) Adanya pembengkakan pada gingiva. c) Hilangnya tonus gingiva. d) Hilangnya stippling pada gingiva. e) Konsistensi gingiva lunak disertai adanya gingival pocket. 2) Periodontitis atau radang jaringan penyangga gigi Periodontitis adalah inflamasi jaringan periodontal yang ditandai dengan migrasi epitel jungsional ke arah apikal, kehilangan perlekatan tulang dan resorpsi tulang alveolar (Fedi, Vernino, dan Gray, 2004). Periodontitis merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme dalam plak (Putri, Eliza, dan Neneng, 2010). Secara klinis, periodontitis ditandai dengan perubahan bentuk gingiva, perdarahan pada gingiva, nyeri dan sakit, kerusakan tulang alveolar, serta adanya halitosis (Putri, Eliza, dan Neneng, 2010).

Gingivitis merupakan bentuk dari penyakit periodontal yaitu terjadi peradangan gingiva, tetapi kerusakan jaringan ringan dan dapat kembali normal. Gingivitis yang tidak ditangani dapat berlanjut ke Periodontitis. Periodontitis merupakan respon inflamasi kronis terhadap bakteri sub gingiva, mengakibatkan kerusakan jaringan periodontal irreversible, sehingga dapat berakibat kehilangan gigi (Ekaputri dan Masulili, dalam Virtika, 2014)..

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat

tentang kesehatan. Materi ini akan diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Materi yang diberikan memuat berbagai persoalan tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi seperti: Ceramah yang berkaitan dengan tanda gejala dan cara pengenalan kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini melibatkan instansi Universitas Abulyatama dan Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Antara pengabdian dan mitra yang terlibat ini mendapat keuntungan bersama (mutual benefit).

Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sebagai tempat pelaksanaan kegiatan akan memfasilitasi masyarakat yang akan diberi pendidikan kesehatan khususnya terkait kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi. Dalam hal ini, Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar akan memperoleh manfaat yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat tentang vitamin A untuk ibu nifas.

Universitas Abulyatama melalui penyuluhan kesehatan ini berperan menyediakan dana, sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari tri Dharma Perguruan Tinggi.

Persiapan

Tahapan persiapan diawali dengan survei lokasi dan menentukan sasaran peserta sosialisasi yang berasal Desa Blang Oi Kecamatan Meuraxa Aceh Besar. Koordinasi dilakukan dengan kepala Desa Blang Oi. Hasil koordinasi menghasilkan kesepakatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi. Penyuluhan Tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

Pelaksanaan

Upaya mewujudkan pemahaman Tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi di Desa Blang Oi Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dilakukan dengan menggunakan metode pemberian materi (ceramah) dan dilanjutkan dengan diskusi. Narasumber berjumlah dua orang yaitu dosen dan mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Abulyatama. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembacaan doa, sambutan dari Kepala Desa Blang Oi Kecamatan Meuraxa Aceh Besar, pemaparan materi sosialisasi, tanya jawab dan penutup. dilanjutkan dengan kegiatan inti dari sosialisasi yaitu penyampaian materi oleh narasumber. Materi tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi.

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi guna mencegah kejadian kanker serviks. Materi ini akan diberikan oleh dosen Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Materi yang diberikan memuat berbagai persoalan tentang kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi: Ceramah yang berkaitan kesehatan gigi dan demonstrasi gosok gigi dan personal hygiene.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Menyikat Gigi

Menyikat gigi adalah membersihkan gigi dari kotoran/sisa makanan dengan menggunakan sikat gigi dan pasta gigi (Ramadhan, 2014). Menyikat gigi adalah kegiatan rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi setiap hari. Menyikat gigi merupakan suatu kontrol plak dan langkah awal untuk mencegah karies. Saat ini kontrol plak telah

dilengkapi dengan penambahan bahan aktif yang mengandung bahan dasar alami ataupun sintetik sebagai bahan antibakteri yang tersedia dalam bentuk sediaan obat kumur dan pasta gigi (Hongini, dkk, 2015).

Tujuan Menyikat Gigi

Tujuan menyikat gigi (Brushing Teeth) adalah menghilangkan dan mengganggu pembentukan plak, membersihkan gigi dari makanan, debris dan pewarnaan, menstimulasi jaringan gingival, mengaplikasikan pasta gigi yang berisi suatu bahan khusus yang ditujukan terhadap karies, penyakit periodontal atau sensitivitas (Ramadhan, 2014).

Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur merupakan kegiatan rutin sehari-hari yang mana bertujuan untuk menghilangkan partikel makanan dari dalam gigi, menjaga gigi agar selalu bersih, membantu menghilangkan plak yang menyebabkan pembusukan dan membuat napas terasa lebih segar.

Menyikat gigi dilakukan minimal dua kali sehari yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur di malam hari. Tujuan menyikat gigi setelah sarapan adalah untuk membersihkan sisa makanan yang menempel di gigi, menyegarkan nafas, dan membuat lebih percaya diri. Membiasakan diri menyikat gigi setelah sarapan otomatis akan membiasakan sarapan setiap pagi. Menyikat gigi sebelum tidur penting dan sangat efektif untuk menjaga kesehatan gigi. Malam hari aktivitas kuman meningkat dua kali lipat dibandingkan pada siang hari. Sementara kemampuan saliva untuk menetralkan kuman berkurang karena tidak ada makanan atau minuman yang masuk ke dalam mulut (Machfoedz, 2015).

Lama dan Frekuensi Menyikat Gigi

Lama waktu menyikat gigi pada seseorang tidak sama, tergantung kecenderungan seseorang terhadap

plak dan debris, keterampilan menyikat gigi, dan kemampuan saliva membersihkan sisa makanan dan debris. Makin lama menyikat gigi, makin efektif dalam pembersihan plak. Menyikat gigi yang menggunakan sikat gigi manual dibutuhkan waktu tidak kurang dari 2 menit, sedangkan menggunakan sikat gigi elektrik dibutuhkan waktu tidak kurang dari 1 menit.

Frekuensi menyikat gigi menurut American Dental Association (ADA) minimal 2 kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi secara tidak teratur akan menimbulkan efek pada rongga mulut. Plak yang tidak disingkirkan secara sempurna, dapat menyebabkan bau mulut, karies, dan penyakit periodontal (Ramadhan, 2014).

Waktu Yang Tepat Menyikat Gigi

Waktu yang tepat untuk sikat gigi adalah ketika mau tidur malam, dan setelah sarapan di pagi hari. Kalau mau ditambah lagi setelah makan siang. Adapun waktu yang tepat untuk menyikat gigi adalah :

Ketika akan tidur malam

Sisa-sisa makanan dan minuman selama seharian penuh mungkin sudah menumpuk di dalam rongga mulut kita. Meskipun kelihatannya bersih, mungkin saja serpihan (debris) makanan terselip diantara gigi-gigi. Jangan sampai sisa makanan dan minuman itu dibawa tidur karena bisa menimbulkan banyak kerugian. Salah satunya bisa menyebabkan munculnya karang gigi.

Maka sebaiknya sebelum tidur malam itu disempatkan untuk menggosok gigi. Supaya sisa-sisa makanan dan minuman tadi bersih, sehingga kuman-kuman tidak mendapatkan jatah makan malam, lalu jadi malas dan berkembangbiak di

dalam rongga mulut.

Setelah sarapan di pagi hari

Waktu yang tepat untuk sikat gigi selain sebelum tidur, adalah setelah sarapan pagi setelah 30 menit. Tidak langsung setelah makan langsung sikat gigi. Jeda waktu tadi untuk memberi kesempatan sistem pencernaan kita, utamanya di rongga mulut, bekerja optimal.

Sikat gigi saja belum cukup

Menyikat gigi saja belum cukup. Setidaknya setiap 6 bulan sekali periksalah ke dokter gigi untuk mengetahui masalah yang mungkin muncul, juga untuk membersihkan karang gigi sebelum menumpuk terlalu banyak.

Umumnya dokter gigi selalu menganjurkan pasien untuk menyikat giginya segera setelah makan. Pasien harus menyikat gigi secara teratur minimal 2 kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Biasanya rata-rata menyikat gigi kira-kira 1 menit, walaupun ada juga yang melaporkan 2 sampai 2,5 menit. Penentuan waktu ini tidak bisa sama pada setiap orang terutama pada orang yang sangat memerlukan program kontrol plak, yang perlu diingat bahwa sebaiknya pasien diberitahu urutan menyikat gigi (Intan, Ayu, 2013).

Alat dan Bahan Menyikat Gigi

Perlu kita perhatikan dalam memilih produk kesehatan untuk gigi. Berikut alat dan bahan menyikat gigi :

Sikat gigi

Ada berbagai macam jenis sikat gigi yang di jual di pasaran. Hal ini membuat kita dapat memilih mana yang kita sukai dari bentuknya atau warnanya. Akan tetapi memilih sikat gigi yang tepat bukan dilihat dari bentuk dan warnanya. Pilihan terbaik memilih sikat gigi adalah bagian sikat yang lembut dan ujungnya

tidak rata. Sikat yang lembut dan ujungnya tidak rata akan memudahkan masuk kedalam sela-sela gigi. Hal ini akan membersihkan gigi lebih maksimal dalam waktu yang singkat. Keuntungan lainnya yang didapat dengan menggunakan sikat gigi yang lembut adalah melindungi email gigi agar tidak mudah terkikis, merawat gusi agar tidak luka atau iritasi, merawat langit-langit agar tidak luka, menyikat lebih banyak bagian gigi. Hindari memilih sikat yang keras, karena dapat mengikis email gigi lebih cepat serta dapat membuat iritasi pada gusi. Hal ini dapat mempercepat kerusakan organ yang ada di dalam mulut.

Pasta gigi

Seperti halnya sikat gigi, pasta gigi juga ada sangat banyak yang dijual di pasaran. Kita juga dapat memilih mana yang kita sukai. Mungkin kandungan rasa, kesegaran dan harga yang murah menjadi pilihan. Akan tetapi hal yang perlu diperhatikan di sini adalah kandungan yang ada di dalam pasta gigi yaitu flouride. Flouride merupakan mineral yang sangat bermanfaat untuk kesehatan gigi. Ketika kita mengkonsumsi bahan makanan yang banyak mengandung gula dan pati, menyebabkan bakteri mudah berkembang biak di gigi. Disinilah peran dari Flouride akan membantu melindungi gigi dari bakteri tersebut. Manfaat fluoride pada gigi kita adalah melindungi gigi dari asam di dalam mulut. Asam ini bisa disebabkan oleh makanan, ataupun dari bakteri yang berkembangbiak di mulut. Sisa-sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi kita juga dapat diurai bakteri menjadi asam. Hal ini akan menambah cepat rusaknya gigi. Fluoride akan membuat enamel gigi menjadi lebih kuat dan memberikan melindungi dari sengatan asam.

Obat kumur

Sebagian kita juga pernah menggunakan obat kumur, sebagian juga tidak. Memang ada banyak obat kumur yang ada di pasaran. Dalam merawat gigi tidak ada salahnya untuk menggunakan obat kumur ini agar dapat membersihkan gigi 2 kali lipat. Hal ini disebabkan karena dengan berkumur dapat menjangkau seluruh bagian sela-sela gigi sehingga dapat memberikan kebersihan mulut optimal. Adapun kandungan yang perlu diperhatikan dalam obat kumur adalah antibakteri, fluoride, tidak mengandung pewarna dan mengandung penyegar mulut atau rasa mint (Hongini, dkk, 2015).

Cara Menyikat Gigi

Berikut ini ada cara yang penting untuk kita ketahui dalam menggosok

gigi agar mendapatkan hasil yang maksimal dan menjadikan gigi putih bersih dan meningkatkan percaya diri :

Penggunaan Pasta

Pertama kali sebelum menggosok gigi adalah meletakkan pasta gigi di atas sikat. Gunakan pasta secukupnya saja. Untuk orang dewasa anda bisa mengeluarkan pasta sepanjang sikat gigi, sedangkan untuk anak kecil, ambil sebesar biji jagung saja agar tidak terlalu berlebihan

Meratakan pasta

Masukkan sikat gigi bersama pasta gigi. Agar pasta tidak menempel di satu bagian saja, cobalah ratakan terlebih dahulu di bagian gigi sebelah kanan dan juga di sebelah kiri. Gosok perlahan-lahan agar pasta menempel di seluruh permukaan gigi.

Gerakan menggosok

Setelah pasta rata berada di seluruh gigi sekarang saatnya untuk menggosok gigi yang tepat.

Pertama bagian belakang gigi atau gigi graham bagian sampingnya, anda gosok secara vertical (naik-turun) dengan memiringkan sikat gigi 45 derajat. Untuk gigi tepi bagian atas anda gunakan gerakan satu arah saja, arah menurun. Dengan mengarahkan sikat gigi miring 45 derajat bagian tepi sikat gigi yang akan memberisihkan area graham atas. Lakukan juga untuk gigi tepi bagian bawah. Anda gunakan gerakan satu arah saja, arah keatas. Dengan mengarahkan sikat gigi miring 45 derajat bagian tepi sikat gigi ini yang akan membersihkan area graham bawah tersebut. Ini juga anda lakukan pada bagian gigi sebelahnya. Jika di atas tadi adalah bagian kanan, maka anda lakukan juga pada bagian kirinya serta lakukan bagian gigi depan. Lakukan dalam tempo yang santai saja, jangan terburuburu dan jangan terlalu keras menekan sikat ke gigi agar tidak melukai gusi atau mengikis detin gigi.

Gosok keseluruhan

Setelah menggosok gigi secara keseluruhan, bagian kanan, bagian depan dan bagian kiri selanjutnya adalah bagian atas gigi atau permukaan gigi dan bagian belakang gigi. Bagian atas atau permukaan gigi adalah gigi graham atas dan gigi graham bawah. Untuk bagian belakang gigi adalah gigi depan atas dan gigi depan bawah. Ini berfungsi untuk membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan yang menyangkut di atas gigi graham dan mencegah plak di belakang gigi. Untuk menggosok bagian ini, anda cukup menggerakkan maju dan mundur saja sampai di perkiraan waktu yang cukup.

Gosok langit-langit dan lidah

Gosok pada bagian langit-langit mulut anda agar dapat di bersihkan secara menyeluruh. Gosok secara perlahan dan jangan terlalu keras atau menekan terlalu kuat karena dapat melukai kulit langit-langit.

Terakhir, jangan lupa untuk menggosok lidah. Pada bagian permukaan lidah ini banyak sisa-sisa makanan yang menempel. Gosok secara perlahan hingga sampai ke pangkal lidah. Jangan di paksa sampai terasa ingin muntah. Setelah lidah di gosok akan terlihat lebih bersih dan segar.

Bersihkan semua busa

Setelah selesai menggosok seluruh bagian gigi. Ambil air untuk berkumur. Bersihkan semua busa yang ada di dalam mulut dengan berkumur beberapa kali.

Demonstrasi sikat gigi

Demonstrasi adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran/penyuluhan dengan cara mempertunjukkan secara langsung cara melakukan sesuatu atau mempertunjukkan suatu proses. Keuntungan dari metode demonstrasi adalah proses penerimaan sasaran terhadap materi penyuluhan akan lebih berkesan secara mendalam sehingga mendapatkan pemahaman atau pengertian yang lebih baik, terlebih lagi bila para peserta dapat turut serta secara aktif melakukan demonstrasi. Kekurangan dari metode demonstrasi adalah apabila alat yang diperagakan tidak dapat diamati dengan baik karena ukuran alat terlalu kecil, maka hal tersebut mengakibatkan proses demonstrasi hanya dapat dilihat beberapa orang yang berdekatan dengan pembicara (Khanza, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Orang tua sudah menyadari bahwa menyikat gigi mulai sejak dini sangat penting untuk anak – anak. Mengajarkan sikat gigi yang benar memang bukan pekerjaan mudah. Namun, tentu saja, tidak berarti bapak dan ibu harus menyerah begitu saja.

Sebaiknya, sejak dini ajarkan anak cara menggosok gigi yang benar agar terhindar dari gangguan gigi dan mulut. Menberi dukungan kepada anak dalam hal kesehatan sangat penting karena bisa menjadi kebiasaan untuk kehidupannya kelak.

Saran

Perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang menggosok gigi bukan hanya ditingkat desa saja tetapi ditingkat yang lebih tinggi lagi agar cakupannya pesertanya bertambah banyak

Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan di lapangan atau ditempat yang luas agar anak –anak leluasa untuk memperagakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramadhan, A.G., 2014. Serba-serbi Kesehatan Gigi dan Mulut. Bukune. Jakarta.
- Hongini, Siti Yundali dan Mac Aditiawarman, 2015. Kesehatan Gigi dan Mulut. Pustaka Reka Cipta. Bandung.
- Machfoedz, Ircham. 2015. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Anak-anak dan Ibu Hamil. Fitramaya. Yogyakarta
- Intan, Ayu. 2013. Penyakit Gigi, Mulut dan THT. Nuha Medika. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. Pusat Promosi Kesehatan: Pengelolaan Media Promosi Kesehatan. Jakarta. 2008.
- Khanza. 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Media Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa Usia 9-10 Tahun Di SD Negeri Keputran 2 Yogyakarta

