

daerah saku gusi interdental; (b) cara menggosok gigi harus sistemik supaya tidak ada lagi gigi yang terlampaui, dimulai dari posterior sisi lainnya; (c) lamanya menyikat gigi dianjurkan umumnya 2 menit; dan (d) supaya menyikat gigi lebih baik, dapat digunakan disclosing solution sebelum dan sesudah menyikat gigi.

2. Kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan yang tepat:

Makanan yang manis dan lengket serta minuman bersoda juga akan memberikan dampak buruk pada gigi, kandungan gula dan asamnya bisa menyebabkan erosi dan gigi berlubang. Mengkonsumsi buah dan sayuran berserat tinggi seperti apel, jeruk dan wortel sangat baik untuk gigi dan tubuh. Makanan berserat tinggi sebenarnya dapat berfungsi sebagai sikat gigi yang secara alami karena akan membersihkan gigi dan membuatnya terlihat lebih putih. Selain itu, vitamin C dalam jeruk sangat diperlukan sebagai menjaga kesehatan jaringan gusi (Ramadhan, 2010).

3. Menghindari kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan gigi dan mulut:

Kebiasaan yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan yang manis dan lengket yang dapat menyebabkan gigi karies (Pratiwi, 2009). Pemeriksaan diri sendiri merupakan hal yang sangat penting untuk mengetahui masalah-masalah yang terjadi di rongga mulut seperti memeriksakan gigi secara rutin setiap 6 bulan sekali, tujuannya adalah sebagai tindakan mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan yang beresiko bagi kesehatan gigi dan mulut (Ramadhan, 2010).

4. Perlindungan gigi:

Perlindungan terhadap gigi anak dapat dilakukan dengan silen, penggunaan fluor, dan khlorhexidine. Bahan silen dapat berupa resin maupun glass ionomer. Penggunaan fluor dapat dilakukan dengan fluoridasi air minum, pemberian tablet fluor, topikal aplikasi. Khlorhexidine digunakan pada obat kumur, pasta gigi, permen karet, varnish dalam bentuk gel (Angela, 2005).

5. Memeriksa diri dan mencari pengobatan yang tepat sedini mungkin:

Pelihara diri kesehatan gigi dan mulut secara sederhana yang dianjurkan adalah (a) sikat gigi sesudah sarapan dan sebelum tidur; (b) gunakan sikat gigi yang berbulu halus dan pasta gigi yang berfluor; (c) kurangi makan-makanan yang bergula dan lengket; (d) makan buah-buahan berserat sebagai pencuci mulut (Mangoenprasodjo, 2004).

6. Mematuhi nasehat-nasehat dari tenaga profesional kesehatan

Mematuhi nasehat atau saran yang diberikan oleh tenaga kesehatan penting untuk dilaksanakan sebab tujuan dari pemberian nasehat itu sendiri adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut.

Daftar Pustaka

- Angela A., 2005. Pencegahan primer pada anak yang berisiko karies tinggi (Primary prevention in children with high caries risk), *Maj. Ked. Gigi (Dent.J)*, Vol. 38, No. 3, h.130-134.
- Bahar A., 2011. Paradigma Baru Pencegahan Karies Gigi, Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Damanik N., 2009. Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi pada Anak Penderita Karies gigi di SD N 091285 Panei tengah kecamatan Panei Tahun 2009, Skripsi, Fakultas kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Desmita, 2012. Psikologi Perkembangan Peserta Didik, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Edwina A.M. dan Joyston, 2012. Dasar-Dasar Karies Penyakit Dan Penanggulangannya. EGC, Jakarta.
- Fankari, 2004. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Stimulasi Dan Demonstrasi Terhadap Perubahan Perilaku. Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Dasar. Karya Tulis Ilmiah, UGM, Yogyakarta.
- Machfoedz. I., 2005. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Anak-Anak Sekolah Dasar, Fitramaya, Yogyakarta.
- Mangonprasodjo, 2004. Gigi Sehat Mulut Terjaga, Thinkfresh, Yogyakarta.
- Pratiwi D., 2009. Gigi Sehat dan Cantik. PT. Kompas Media Nusantara, Jakarta.
- Ramadhan A.G., 2010. Serba-serbi kesehatan gigi dan mulut, Bukune, Jakarta.
- Sariningsih E., 2012. Merawat Gigi Anak Sejak Usia Dini. Elekemdia, Komputindo, Jakarta.
- Sheiham A., 2001. Dietary effects on dental diseases. *Public Health Nutrition*, 4 (2B):569-591.
- Warni L., 2009. Hubungan Perilaku Murid SD Kelas V dan VI pada Kesehatan Gigi dan Mulut terhadap Status Karies Gigi di wilayah Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang, Tesis, Fakultas Kesehatan Masyarakat USU, Medan
- Worotitjan I., Mintjelungan C.N. dan Gunawan P., 2013. Pengalaman Karies Gigi serta Pola Makan dan Minum pada Anak Sekolah Dasar di Desa Kiawa Kecamatan Kawangkoan Utara, *Jurnal e-Gigi (eG)*, Vol 1, No. 1, h.59-68.