Cara Mudah Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut agar Terhindar dari Penyakit



Apa itu Kesehatan Gigi dan Mulut?

Kesehatan gigi dan mulut adalah kondisi ketika gigi, gusi, lidah, dan seluruh rongga mulut terjaga kebersihan serta fungsinya dengan baik. Mulut merupakan gerbang utama bagi makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh, sekaligus organ yang berperan penting dalam proses pencernaan. Saat makanan masuk, sebagian akan tertinggal dalam mulut. Jika tidak dibersihkan, sisa tersebut bisa menjadi tempat berkembangnya bakteri. Oleh karena itu, kesehatan mulut tidak hanya berkaitan dengan keindahan senyum atau napas segar saja, tetapi juga sangat menentukan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Akibat Tidak Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Mengabaikan kebersihan mulut dan gigi dapat memicu berbagai gangguan kesehatan. Masalah yang sering muncul di antaranya:

- **Bau Mulut (halitosis),** terjadi karena sisa makanan membusuk di dalam mulut atau akibat kebiasaan merokok.
- **Gigi Berlubang,** akibat menumpuknya plak yang mengikis email gigi.
- **Radang Gusi (gingivitis),** bila tidak diatasi bisa berkembang menjadi periodontitis yang membuat gigi goyah hingga tanggal.
- **Abses Gigi,** infeksi serius yang menyebabkan penumpukan nanah di gigi atau gusi.
- **Karang Gigi,** penumpukan plak yang mengeras, sulit dibersihkan tanpa bantuan dokter.
  Dalam kasus yang lebih serius, kondisi ini bisa meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit jantung, hingga infeksi berbahaya yang menyebar ke seluruh tubuh.

Cara Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Perawatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan setiap hari secara konsisten. Beberapa langkah yang

bisa diterapkan antara lain:

- Menyikat gigi dengan benar minimal dua kali sehari, terutama setelah sarapan dan sebelum tidur. Gunakan pasta gigi berfluoride agar gigi lebih kuat.
- Flossing atau membersihkan sela gigi dengan benang gigi untuk mengangkat kotoran yang tidak bisa dijangkau sikat.
- Menggunakan obat kumur untuk membunuh bakteri penyebab bau mulut dan plak.
- Mengurangi makanan manis dan asam karena bisa mempercepat kerusakan gigi.
- Menghentikan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol, karena zat di dalamnya dapat merusak gigi, gusi, dan meningkatkan risiko kanker mulut.
- Rutin periksa ke dokter gigi minimal setiap enam bulan sekali untuk deteksi dini masalah gigi.
- Mengganti sikat gigi secara berkala, sekitar setiap tiga bulan, agar fungsinya tetap optimal.

Menjaga kesehatan mulut dan gigi bukan sekadar kebiasaan kecil, tetapi investasi besar untuk kesehatan jangka panjang. Mulut yang sehat akan mempermudah proses makan, berbicara, dan menunjang penampilan. Lebih dari itu, menjaga kebersihan gigi dapat menurunkan risiko penyakit serius yang berhubungan dengan organ lain, seperti jantung, paru-paru, hingga ginjal.

Kebiasaan sederhana seperti menyikat gigi dengan benar, flossing, dan pemeriksaan rutin bisa memberi dampak besar. Dengan mulut dan gigi yang sehat, seseorang akan lebih percaya diri, tubuh lebih terlindungi dari berbagai penyakit, dan kualitas hidup pun meningkat.

Kapan Sebaiknya Memeriksakan Gigi dan Mulut ke Dokter

Jika Anda mengalami keluhan gigi berlubang, gigi retak, atau bau mulut yang tidak hilang meski sudah dibersihkan, segera konsultasikan dengan dokter gigi. Pemeriksaan sejak dini menjaga kesehatan mulut dan gigi serta mencegah risiko penyakit yang lebih serius.

Referensi:

Family Doctor. 2022. Mouth and Teeth: How to Keep Them Healthy.

National Health Service UK. 2022. Take care of your teeth and gums.

Kemenkes. 2024. Jaga Kesehatan Tubuh dengan Menjaga Kesahatan Gigi dan Mulut