Kesehatan Gigi Ibu & Anak

www.sammarie.com

SamMarie®

SamMarie Healthcare Group

Risiko dan akibat berat karena gigi berlubang pada ibu hamil, sama parahnya dengan konsumsi rokok dan alkohol selama kehamilan yaitu dapat menyebabkan keguguran.

Beberapa penelitian yang dilakukan pada wanita hamil yang giginya berlubang baik kronik maupun akut, akan berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah atau lahir lebih awal (prematur).

Gigi berlubang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil. Bahkan dapat menyebabkan gangguan asupan gizi ibu hamil dan janin.

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

a. Sebelum Kehamilan

- Gigi hipersensitif (ngilu).
- Gigi belubang.
- Gigi patah.
- Gigi berubah warna.
- Gusi bengkak, kemerahan dan mudah berdarah.
- Mudah terselip makanan sehingga gusi terasa gatal.
- Karang gigi.
- Bau mulut dan mulut kering.
- Sisa akar gigi pada gusi.
- Gigi yang terbenam (impaksi).
- Bunyi kliking dan terasa sakit pada sendi rahang atau keluhan lain.
- Kesulitan membuka mulut.
- Mendengkur saat tidur.
- Mengunyah satu sisi mulut.
- Bruksisme/menggesekan/menggertakan gigi.
- Jika mengalami keluhan gigi dan mulut seperti yang disebutkan di atas, sebaiknya memeriksakan diri dengan dokter gigi.

b. Semasa Kehamilan

- Mual akibat *morning sickness* dapat menyebabkan keengganan menyikat gigi sehingga keadaan ini menguntungkan bagi bakteri untuk menyebabkan gigi berlubang (karies) radang gusi dan bau mulut (*halitosis*).
- Asam lambung akibat muntah dapat meningkatkan risiko karies.
- Konsumsi kalsium sesuai anjuran dokter untuk kesehatan tulang dan gigi bagi ibu dan janin.
- Konsumsi vitamin c dari sayur dan buah untuk menjaga kesehatan jaringan lunak pada mulut (gusi, lidah dan mukosa). Gangguan gigi dan mulut dapat menyebabkan ibu hamil tidak dapat mengunyah makanan dengan baik. Sehingga asupan gizi untuk ibu dan janin berkurang, janin dapat mengalami gangguan pertumbuhan serta lahir dengan berat badan rendah (BBLR).
- Sakit akibat gangguan gigi dan mulut dapat merangsang keluarnya hormon *prostaglandin* sehingga terjadi kontraksi rahim yang menyebabkan kelahiran prematur bahkan keguguran.
- Infeksi gigi dan mulut dapat menyebabkan infeksi janin dan keguguran. Bakteri *streptococcus* yang merupakan bakteri penyebab gigi berlubang dapat menyebar ke seluruh tubuh dan menyebabkan gangguan jantung ibu hami.
- Jika ibu hamil mengalami gangguan pada gigi dan mulut segera ke dokter gigi.
- Untuk pemeriksaan radiografi sebaiknya tidak dilakukan pada ibu hamil karena paparan radiasi dapat menyebabkan kelainan pada janin.

c. Setelah Kehamilan (menyusui)

- Melanjutkan perawatan yang belum selesai, misalnya: perawatan saluran akar akibat pemeriksaan radiografi yang kontraindikasi pada ibu hamil.
- Konsumsi kalsium dan vitamin c untuk menjaga kesehatan.
- Jika ibu menyusui mengalami gangguan pada gigi dan mulut, hal ini dapat menyebabkan pengunyahan makanan tidak optimal sehingga asupan gizi terganggu, kualitas dan kuantitas ASI menurun.
- Infeksi gigi dan mulut ibu menyusui dapat menular pada bayi.

PENTING !!!

Tidak boleh mencabut gigi semasa kehamilan sampai masa nifas.
Kecuali atas indikasi medis.

Tips untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut

- Pilih sikat gigi yang berbulu halus dengan ujung sikat gigi kecil.
- Sikatlah gigi 2x sehari (pagi dan malam sebelum tidur).
- Gunakan pasta gigi ber-*flouride*.
- Gerakan penyikatan gigi memutar dan mengarah dari gusi ke ujung gigi dengan lembut.
- Hindari makanan manis dan asam karena meningkatkan risiko karies pada gigi.
- Hindari merokok karena dapat merusak kesehatan jaringan gusi.
- Lakukan pemeriksaan gigi dan pembersihan karang gigi setiap 6 bulan ke dokter gigi.
- Bila menggunakan kawat gigi, lakukan pembersihan gigi secara optimal untuk mengurangi risiko gigi berlubang dan karang gigi.
- Bila menggunakan gigi tiruan lepasan, lakukan pembersihan gigi tiruan sebelum dan sesudah digunakan (pagi dan malam sebelum tidur).

Merawat Gigi Anak

Sejak gigi susu mulai tumbuh, orang tua harus bertanggung jawab membersihkan gigi bayi mereka karena kesehatan gigi susu berpengaruh terhadap kesehatan gigi anak di kemudian hari. Karena itu, sebagai orang tua perlu mengetahui bagaimana merawat gigi anak sejak bayi dengan cara yang benar, agar kesehatan gigi dan mulut anak teratasi.

Cara Merawat Mulut Bayi

a. Usia 0-6 Bulan

- Bersihkan lidah bayi anda dengan kain lembab. Lingkarkan kain lembab ke jari telunjuk lalu usapkan pada gusi dan lidah, setidaknya dua kali sehari.
- Jangan biarkan bayi anda tidur sambil minum susu dengan menggunakan botol susunya.
- Selesai menyusui, ingatlah untuk membersihkan mulut bayi dengan kain lembab.
- Jangan menambah rasa manis pada botol susu dengan madu atau sesuatu yang manis.
- Jangan menjilat atau mengulum dot anak untuk membersihkannya.

b. Usia 7-12 Bulan

- Saat gigi tumbuh, bersihkan setiap permukaan gigi dan batas antara gigi dengan gusi menggunakan kain lembab 2x sehari (pagi dan malam sebelum tidur).
- Saat gigi geraham bayi mulai tumbuh, sikat gigi anak menggunakan sikat gigi yang kecil dan bulu sikat yang lembut.
- Jangan gunakan pasta gigi.
- Basahi sikat gigi dengan air.
- Periksakan gigi anak ke dokter gigi, pada usia 6 bulan atau sejak gigi pertama tumbuh. Untuk mendeteksi kerusakan gigi sejak dini dan membiasakan anak agar tidak takut dengan dokter gigi.
- Hindari penggunaan sikat gigi dan peralatan makan yang sama ketika makan.

c. Usia Di Atas 1 Tahun

Anak di usia balita belum mampu menggosok giginya sendiri hingga usia 7 - 8 tahun, sehingga anda perlu membantunya untuk menyikat gigi.

- Ajari anak bersikat gigi sendiri 2x sehari (pagi dan malam sebelum tidur.
- Ajari anak berkumur.
- Jika anak sudah dapat berkumur, perkenalkan pasta gigi ber-*flouride*.
- Pergunakan pasta gigi seukuran sebutir kacang hijau.
- Ganti sikat gigi tiap tiga bulan atau bila bulu-bulu sikat sudah rusak.
- Jadilah teladan dengan mempraktikkan kebiasaan menjaga kesehatan mulut.
- Lakukan pemeriksaan rutin ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali.
- Biasakan anak untuk memakan makanan yang sehat, seperti buah dan sayuran segar.
- Hindari makanan yang mengandung gula dan asam.
- Untuk mengurangi ketergantungan dengan botol susu, ajarkan pada anak untuk minum dari gelas pada usia 1 tahun.

ver.048.01/201604/SMHG/100@3

Jl. Wijaya I No. 45 Petogogan, Kebayoran Baru
Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12170, Indonesia
Telp. (6221) 721 1305 (*Hunting*), Faks. (6221) 720 5396
e-mail: sammarie@centrin.net.id
www.sammariewijaya-hospital.com

SamMarie® FAMILY HEALTHCARE
SamMarie Wijaya
@SamMarieWijaya
sammarie_wjy

Jl. Basuki Rachmat No. 31 Pondok Bambu, Duren Sawit
Jakarta Timur, DKI Jakarta 13430, Indonesia
Telp. (6221) 8661 3145 (*Hunting*), Faks. (6221) 8661 3147
e-mail: contact.sambasra@gmail.com
www.sammariebasra-hospital.com

RS IBU & ANAK
SamMarie® BASRA
RSIA SamMarie Basra
@SamMarie_Basra
sammarie_basra