

## Pola Makan Anak-anak dan Kesehatan Gigi

### Pengantar

Pendidikan keluarga yang bagus adalah gerbang menuju kehidupan sehat anak Anda. Dengan pemikiran ini, kami membuat buku ini untuk Anda dan anak Anda yang berusia enam bulan hingga lima tahun.

Saya berharap buku ini bisa membantu Anda mengenali hubungan antara pola makan dan kesehatan gigi, membantu anak Anda mengembangkan kebiasaan makan yang teratur, dengan demikian meningkatkan kesehatan giginya.

### Pola makan seimbang

Pola makan seimbang bisa memberi energi dan gizi yang cukup untuk tubuh, membantu pertumbuhan tulang dan perkembangan gigi, dan menjaga kesehatan. Ini terutama penting untuk bayi yang baru lahir dan seluruh tahap pertumbuhannya.

Dalam enam bulan pertama sesudah lahir, anak-anak hanya diberi makan ASI atau susu formula. Sekitar enam bulan, bayi mulai makan makanan setengah padat untuk memenuhi peningkatan kebutuhan gizinya. Sesudah memperkenalkan makanan padat, orang tua harus memberi bayi mereka makanan dengan berbagai tekstur dan rasa, termasuk biji-bijian, sayuran, melon, buah-buahan, daging, telur, kacang kering dan produk kacang. Ini tidak hanya akan membantu anak-anak memperoleh gizi seimbang, tapi juga akan memperkenalkan mereka berbagai makanan untuk mengurangi anak-anak pilih-pilih makan.

Pada sekitar usia dua tahun saat anak-anak terbiasa makan berbagai makanan bergizi, sebagian besar anak akan mempunyai berbagai pilihan makanan bersama dengan keluarga mereka, tapi makanan yang mengandung garam tinggi, lemak tinggi dan kadar gula tinggi harus dibatasi. Dengan mengikuti piramida makanan sehat seperti di bawah ini, pola makan mereka bisa serupa dengan orang dewasa.



Konsumsi lemak / minyak, garam dan gula lebih sedikit

Makanlah susu, daging, ikan, telur, dan alternatif dalam jumlah sedang

Makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan

Makan sebagian besar biji-bijian

Untuk informasi lebih lanjut tentang makan sehat untuk anak kecil, harap kunjungi situs web Layanan Kesehatan Keluarga: <https://www.fhs.gov.hk/english/>

Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan kekurangan gizi, yang menghambat perkembangan fisik dan menunda pertumbuhan dan perkembangan gigi. Anak-anak yang sudah lama sakit mungkin mempunyai perubahan warna atau struktur pada

kuman gigi yang berkembang, atau cacat perkembangan di lapisan enamel. Gigi seperti itu lebih rentan terhadap kerusakan gigi jika tidak dirawat dengan benar. Selain itu, jika anak-anak diresepkan tetrasiklin selama perkembangan gigi, tetrasiklin bisa mengendap pada gigi yang sedang berkembang, membuat gigi berwarna kekuningan atau biru keabu-abuan, dengan demikian mempengaruhi penampilan.

### **Hindari sering makan dan minum**

Lapisan plak gigi yang kaya bakteri ada di permukaan gigi. Bakteri dalam plak memetabolisme gula dalam makanan untuk menghasilkan asam, yang menyebabkan hilangnya mineral dari permukaan gigi. Namun, air liur bisa menetralkan asam dan melindungi gigi kita.

Namun, air liur membutuhkan waktu untuk menetralkan asam. Jika anak-anak makan dan minum terlalu sering, air liur tidak cukup menetralkan kelebihan asam, penipisan mineral terus menerus dari permukaan gigi pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya kerusakan gigi.

### **Kembangkan kebiasaan pola makan yang baik**

Agar secara efektif mencegah kerusakan gigi, kebiasaan pola makan yang baik sangat penting. Dengan makan secara teratur, membatasi kudapan (makanan atau minuman yang dikonsumsi di luar waktu makan dan waktu minum teh biasa) bisa mengurangi jumlah serangan asam ke gigi, dengan demikian mengurangi peluang kerusakan gigi.

### **Demi kesehatan gigi anak-anak Anda, harap perhatikan tiga prinsip makan sehat berikut ini:**

1. Beri anak-anak sarapan, makan siang, dan makan malam dalam jumlah cukup dan bergizi seimbang setiap hari.
2. Jika anak-anak Anda masih merasa ingin makan sesudah makan, Anda bisa mencoba menambah jumlah makanan saat makan. Makanan penyegar bergizi bisa diberikan sekali di antara waktu makan jika diperlukan.
3. Hanya izinkan anak-anak Anda minum air di sela-sela waktu makan

### **Kiat mengurus pola makan anak-anak Anda**

Pertanyaan: Bayi saya berusia sepuluh bulan dan mempunyai lima gigi. Saya memberinya susu tiga kali sehari, bubur dua kali dan satu kali makanan penyegar (seperti biskuit bayi dan sereal beras), sesekali saya akan membiarkannya mencoba makanan makan malam saya. Apakah ada masalah dengan ini?

Jawaban: Setiap kali kita makan, kita membuat gigi berisiko terserang asam dan meningkatkan peluang kerusakan gigi. Karena itu, jika Anda ingin bayi Anda mencoba makanan Anda, Anda bisa mengatur waktu makan malamnya sama dengan waktu Anda, ini bisa menghindari peningkatan jumlah makan bayi Anda.

Dengan cara yang sama, setiap kali orang tua makan atau minum di luar waktu makan reguler, mereka tidak boleh berbagi dengan bayi. Bahkan satu gigitan keripik kentang, seteguk es krim atau seteguk minuman ringan, cukup membuatnya berisiko lebih tinggi mengalami kerusakan gigi!

Pertanyaan: Saya membiarkan bayi saya minum jus, apakah minuman tersebut menyebabkan kerusakan pada gigi bayi saya?

Jawaban: Gula dalam jus adalah bahan baku bakteri dalam plak gigi untuk

menghasilkan asam. Seringnya mengonsumsi minuman tersebut mempunyai pengaruh buruk pada gigi.

Demi gigi bayi Anda, batasi minuman seperti itu sejauh mungkin, dan jangan mengganti air dengan jus atau minuman manis. Jika itu benar-benar diperlukan, Anda bisa memasukkannya sebagai bagian dari makanan rutin bayi Anda, contohnya, biarkan bayi minum tepat sesudah waktu makan.

Pertanyaan: Anak-anak suka makan kudapan, apa yang harus saya lakukan?

Jawaban: Terlepas apakah kudapan tersebut manis (seperti permen, coklat, biskuit manis, kue, es krim, dan sebagainya), asin (seperti keripik kentang, kerupuk udang, dan sebagainya) atau asam (seperti plum kering, prune, dan sebagainya), kudapan mempunyai efek buruk terhadap kesehatan tubuh dan gigi. Faktanya, nilai gizi kudapan umumnya rendah. Selain itu, ngemil juga mempengaruhi nafsu makan anak-anak, dan meningkatkan asupan minyak, garam, gula berlebih sehingga membuatnya lebih rentan mengalami kerusakan gigi. Kita tidak boleh membiarkan anak-anak mengembangkan kebiasaan makan kudapan.

Sebagai gantinya, Anda bisa mencoba lebih berupaya memasak berbagai makanan dengan gaya dan rasa yang berbeda, dalam jumlah yang cukup dan gizi seimbang untuk sarapan, makan siang dan makan malam. Pada saat bersamaan, jadilah panutan yang baik bagi anak-anak dan hindari kudapan. Selain itu, siapkan kudapan bergizi bagi anak-anak di pagi dan sore hari yang memenuhi kebutuhan pertumbuhan mereka dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Jika Anda membiarkan anak-anak Anda makan makanan kecil, Anda bisa memintanya makan sesudah waktu makan atau saat minum teh.

Pertanyaan: Orang tua saya sering menghadiahi putri saya yang berusia lima tahun dengan kudapan. Apa yang harus saya lakukan jika putri saya terus mengunyah?

Jawaban: Orang dewasa sering menghadiahi anak-anak mereka dengan kudapan, yang bisa mempunyai akibat yang buruk. Saat anak-anak memperoleh kudapan, mereka akan memakannya kapan saja mereka mau. Saat anak-anak terus mengunyah, mereka cenderung mengonsumsi minyak, garam dan gula berlebih, yang akan mempengaruhi kesehatan mereka dan sangat meningkatkan peluang mereka mengalami kerusakan gigi.

Tentu saja, yang paling ideal adalah mengajari putri Anda agar tidak makan kudapan. Tapi ini sering lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Agar tidak mengecewakan putri Anda, Anda bisa mengajarnya untuk mengumpulkan kudapan yang ia terima di tas kudapan atau kotak kudapan dan menikmatinya saat waktu minum teh. Pada waktu bersamaan, Anda bisa memberi saran kepada orang tua Anda tentang beberapa alternatif untuk menghadiahinya, seperti memberi stiker, alat tulis, mainan pendidikan, buku, atau mengajaknya mengunjungi teman, pergi ke taman, perpustakaan atau museum, dan sebagainya.

Pertanyaan: Putra saya makan secara teratur pada hari-hari sekolah, tapi pada hari libur atau ulang tahunnya, ia makan dan minum kapan saja ia mau. Apa yang harus saya lakukan?

Jawaban: Bisa dipahami bahwa waktu makan bisa menjadi tidak teratur selama liburan atau ulang tahun. Tapi selama Anda mengingatkan anak-anak Anda untuk mematuhi

prinsip makan tidak lebih dari lima hingga enam kali sehari, dan lebih penting, membantu putra Anda kembali ke pola makan normal sesudahnya, itu masih bisa diterima. Anda harus membuatnya mengerti manfaat makan secara teratur untuk giginya.

Pertanyaan: Putri saya berusia dua puluh delapan bulan. Ia tidak suka makan makanan biasa, dan sesekali ia ingin minum susu. Ia suka makan kudapan seperti biskuit, kue, keripik dan permen kapan saja. Bagaimana saya bisa memperbaiki kondisi pola makannya?

Jawaban: Putri Anda tidak terbiasa makan makanan biasa dan makanan yang ia makan variasi dan gizinya tidak seimbang. Sering makan kudapan berkalori tinggi dan tidak terkontrol seperti biskuit, kue, keripik, permen, dan sebagainya bisa mempengaruhi nafsu makannya untuk makan teratur. Untuk meringankan situasi ini, Anda bisa mulai mengembangkan kebiasaan pola makan yang baik dengannya. Anda bisa mencatat jenis, jumlah, waktu, dan sebagainya dari apa yang dimakan dan diminum oleh putri Anda (Harap mengacu pada Catatan Pola Makan Anak-anak), dan kemudian tentukan jadwal makan yang tepat waktu untuk putri Anda. Cobalah mengurangi satu waktu kudapan di saat awal, dan secara bertahap mengurangi frekuensi makan dan minum. Tujuan utamanya adalah memungkinkan makan tiga kali sehari dan tidak lebih dari dua kali makan makanan penyegar.

Untuk pola makan seimbang, Anda bisa merancang beberapa resep dengan gaya dan rasa yang berbeda agar membuatnya tertarik makan. Contohnya, Anda bisa memotong roti, buah, dan sebagainya dalam berbagai bentuk dan kemudian dicampur dan disesuaikan dengan makanan lain. Anda juga bisa membuat nasi sebagai bakso, sushi, dan sebagainya. Selain itu, biarkan ia makan bersama anggota keluarga lainnya, mengobrol dan berinteraksi, dan membuat suasana santai dan menyenangkan agar menambah nafsu makannya. Jika ia tidak bisa menyelesaikan makanannya dalam 20 hingga 30 menit, jangan memaksanya makan, biarkan ia makan lagi di waktu makan berikutnya!

Akhirnya, agar secara efektif meningkatkan kebiasaan pola makannya, Anda bisa meninjau dan merevisi waktu makan dan resep makanan terus-menerus.

