

Perawatan Kesehatan Mulut untuk Anak-anak Anda

Pengantar

Kami percaya semua orang tua ingin masa depan anak-anak mereka cerah. Namun masa depan yang cerah tergantung pada kesehatan yang baik, termasuk kesehatan mulut yang baik.

Dengan menerbitkan buku ini, Divisi Pendidikan Kesehatan Mulut dari Departemen Kesehatan bertujuan membimbing orang tua dalam membantu anak-anak mereka di bawah usia 7 tahun untuk membangun kebiasaan perawatan mulut yang baik.

Anak-anak di bawah usia 7 tahun paling bersemangat dalam belajar. Anda harus mengambil kesempatan awal ini untuk membantu anak-anak Anda mengembangkan kebiasaan perawatan mulut yang baik yang akan bermanfaat seumur hidup.

Baik secara fisik maupun psikologis, anak Anda akan mengalami perkembangan yang cepat dan perubahan antara usia 0 dan 6 tahun. Karena itu, kami menyediakan, dalam buku ini, beberapa saran kesehatan mulut sesuai tahapan perkembangan anak Anda.

Ringkasan Perawatan Kesehatan Mulut untuk Anak-anak usia 0 hingga 6 Tahun

Gigi akan keluar dalam mulut secara berurutan saat anak Anda tumbuh. Kesehatan mulut yang baik tergantung pada kebiasaan pola makan yang baik, pembersihan mulut yang tepat, dan pemeriksaan gigi secara teratur. Untuk melindungi anak Anda dari Karies pada Anak Usia Dini, Anda perlu mengambil tindakan perawatan mulut yang tepat pada berbagai tahap pertumbuhannya.

0-6 bulan

Tidak punya gigi

- Kebersihan Mulut
Secara teratur usap mulut bayi Anda setiap malam
- Pola Makan
Tidak ada batasan jumlah makanan
Berhentilah memberi makanan saat bayi Anda tidur. Jangan biarkan bayi tidur dengan susu atau minuman dengan rasa apa pun di mulutnya.
- Pemeriksaan Mulut
Periksa perubahan di mulut bayi Anda saat Anda membersihkannya setiap malam.
Kunjungi dokter gigi jika perlu.

Sekitar 6 bulan

Gigi sulung pertama tumbuh

- Kebersihan Mulut
Usap mulut dan gigi yang baru tumbuh pada bayi Anda dua kali sehari: di pagi hari dan sesudah makan terakhir di malam hari
Mulailah menyikat gigi bayi Anda dengan sikat gigi bayi yang lembut agar bayi Anda terbiasa menyikat
- Pola Makan
Latih bayi Anda untuk secara teratur makan 6-8 kali sehari saat ia berusia 6 bulan
Jangan memberi makan anak Anda lebih dari 6 kali sehari saat ia semakin besar
Jangan biarkan bayi Anda makan atau minum kapan saja ia mau

- Bantu anak Anda minum dari cangkir saat ia berusia sekitar 7 hingga 9 bulan
- Pemeriksaan Mulut
Kunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan pertama anak Anda dalam waktu 6 bulan sesudah gigi pertama tumbuh

Sekitar 1 1/2 tahun

Gigi geraham sulung pertama tumbuh

- Kebersihan Mulut
Sikat gigi anak Anda dengan sikat gigi dan minum air di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari
- Pola Makan
Latih bayi Anda untuk secara teratur makan 6-8 kali sehari saat ia berusia 6 bulan
Jangan memberi makan anak Anda lebih dari 6 kali sehari saat ia semakin besar
Jangan biarkan bayi Anda makan atau minum kapan saja ia mau
Bantu anak Anda minum dari cangkir saat ia berusia sekitar 7 hingga 9 bulan
- Pemeriksaan Mulut
Kunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan pertama anak Anda dalam waktu 6 bulan sesudah gigi pertama tumbuh

Usia 2-6 tahun

Mempunyai set lengkap 20 gigi sulung

- Kebersihan Mulut
Biarkan anak Anda menyikat giginya sendiri setiap pagi dan sebelum tidur malam dengan sikat gigi dan pasta gigi berfluoride untuk anak seukuran kacang
Ingatlah untuk menindaklanjuti menyikat gigi anak Anda lagi setiap malam
- Pola Makan
Setiap hari beri makan anak Anda secara teratur dengan 3 kali makan dalam jumlah yang cukup
Biarkan anak Anda mengudap satu kali di sela-sela makan bila perlu dan minum air putih untuk memuaskan dahaga
- Pemeriksaan Mulut
Kunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan rutin setiap 6 hingga 12 bulan

Mudah untuk merawat kesehatan mulut anak Anda dengan menggunakan ringkasan

Urutan Gigi Tumbuh dan Metode Pembersihan

Anak-anak dengan gigi sulung yang sehat bisa mengunyah dengan mudah, berbicara dengan jelas, dan tersenyum manis. Mempunyai gigi sulung yang sehat sangat penting untuk penyesuaian gigi permanen yang tepat. Karena itu, penting untuk melindungi gigi sulung anak Anda. Orang tua memainkan peran penting dalam perawatan mulut anak-anak mereka. Anda harus memahami berbagai tahap gigi tumbuh dan mengambil tindakan yang tepat dalam membersihkan gigi anak Anda sesuai dengan perubahannya.

Total ada 20 gigi sulung, yang sudah mulai terbentuk pada minggu kelima atau keenam selama kehamilan ibu. Gigi tersebut umumnya tumbuh secara bertahap sesudah bayi berusia sekitar 6-10 bulan.

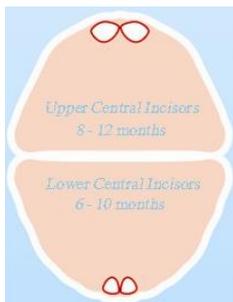
Beberapa bayi memperoleh gigi pertamanya pada bulan keempat sesudah lahir, dan beberapa bayi memperolehnya sekitar usia satu tahun. Bagaimanapun caranya, ini normal dan Anda tidak perlu terlalu khawatir.

0-5 bulan, Tidak punya gigi



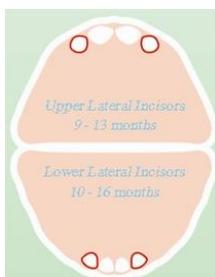
Anda harus membersihkan mulut bayi Anda setiap malam sebelum gigi pertama tumbuh

6-10 bulan Gigi Seri Tengah Rahang Bawah, 8-12 bulan Gigi Seri Tengah Rahang Atas



Saat gigi seri tumbuh, Anda harus melanjutkan membersihkan mulut dan gigi bayi Anda
Anda juga bisa mencoba menyikat gigi anak Anda dengan sikat gigi bayi yang lembut

9-13 bulan Gigi Seri Samping Rahang Atas, 10-16 bulan Gigi Seri Samping Rahang Bawah



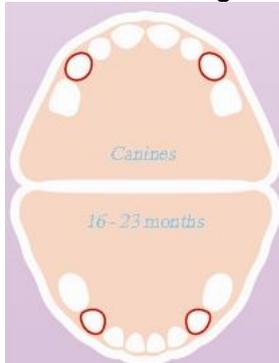
Pada tahap ini, anak Anda sudah mempunyai 8 gigi seri dan Anda harus terus membersihkan mulut dan gigi anak Anda
Anda harus terus mencoba menyikat gigi anak Anda
Periksa tanda-tanda gigi geraham. Menyikat gigi anak Anda harus, dengan segala cara, dimulai sesudah gigi geraham tumbuh

13-19 bulan Gigi Geraham Pertama



Saat gigi geraham tumbuh, Anda harus mulai menyikat gigi anak Anda dua kali setiap hari: di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari

16-23 bulan Gigi Taring



Anda harus terus menyikat gigi anak Anda dua kali sehari
Biarkan anak Anda mencoba menyikat gigi sendiri terlebih dahulu. Kemudian akhiri dengan menyikat gigi anak Anda secara menyeluruh untuknya

23-33 bulan Gigi Geraham Belakang



Anda harus terus menyikat gigi anak Anda dua kali sehari
Biarkan anak Anda mencoba menyikat gigi sendiri terlebih dahulu. Kemudian akhiri dengan menyikat gigi anak Anda secara menyeluruh untuknya
Ketika anak Anda mampu meludahkannya, Anda bisa membiarkan anak Anda menyikat giginya dengan gumpalan pasta gigi berfluoride untuk anak seukuran kacang

Ketidaknyamanan saat Gigi Tumbuh

Orang tua mungkin merasa cemas saat bayi mereka merasa terganggu atau mempunyai nafsu makan buruk selama periode gigi tumbuh. Di bawah ini beberapa saran yang bisa membantu meringankan ketidaknyamanan yang mungkin dialami anak Anda.

Mengiler

Sering bersihkan mulut anak Anda dan ganti kain alas dada bayi untuk menjaga anak Anda bersih dan kering.

Iritasi gusi

Iritasi gusi umum terjadi selama gigi tumbuh. Untuk meringankan ketidaknyamanan, anak Anda ingin mengunyah permukaan yang dingin. Anda bisa membiarkan anak Anda menggigit cincin gigi plastik berisi cairan yang harus dibersihkan dan didinginkan, untuk mengurangi iritasi.

Gusi bengkak

Gusi bengkak umum terjadi selama gigi tumbuh dan bagian yang bengkak biasanya keras. Namun, tidak normal jika gusi bengkak berubah menjadi merah atau biru. Dalam kasus seperti itu, orang tua harus membawa anak-anak mereka ke dokter gigi.

Mudah marah

Bayi mudah marah saat gigi tumbuh. Orang tua harus menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak mereka. Bermain permainan dengan mereka bisa mengalihkan perhatian anak Anda dari iritasi.

Demam

Gigi tumbuh tidak akan menyebabkan demam. Bayi bisa mengambil apa saja untuk dikunyah selama masa tersebut dan ini yang meningkatkan kemungkinan terkena infeksi. Jika anak Anda mempunyai gejala seperti demam, pilek dan diare, Anda harus segera membawa anak Anda ke dokter.

Langkah untuk Membersihkan Mulut Bayi Anda

Bayi yang baru lahir adalah hadiah sukacita bagi orang tuanya. Sebagai orang tua, Anda menginginkan semua yang terbaik untuk bayi Anda. Perawatan mulut anak-anak harus menjadi salah satu perhatian utama Anda.

Kunci untuk kesehatan mulut yang baik adalah memulai program perawatan mulut sejak kelahiran sehingga bayi membentuk kebiasaan perawatan mulut yang baik sebelum gigi mereka tumbuh.

Orang tua harus secara teratur membersihkan mulut bayi mereka setiap malam mulai saat lahir

Langkah untuk Membersihkan Mulut Bayi Anda

1. Siapkan sepotong kain kasa, kapas atau lap mandi dan segelas air minum



2. Cuci tangan Anda sampai bersih dengan sabun



3. Bungkus jari Anda dengan kain kasa, kapas atau lap mandi dan basahi dengan air



4. Masukkan jari Anda dengan lembut ke mulut bayi Anda. Gosok sekali gusi atas dan kemudian gusi bawah.



Tujuan

Untuk menjaga mulut bayi Anda bersih

Untuk membantu bayi Anda belajar menyikat dan terbiasa menyikat gigi saat dewasa

Agar bayi Anda terbiasa mempunyai mulut yang bersih

Masalah Umum untuk Membersihkan Mulut Bayi

Jika bayi saya tidak mau membuka mulutnya, bagaimana saya bisa membersihkan mulutnya?

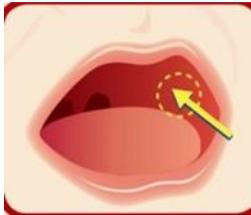
Saat Anda meletakkan jari Anda di dekat mulut bayi Anda, bayi Anda perlahan-lahan akan membuka mulutnya karena ia berpikir Anda sedang mencoba memberinya makan. Cobalah dengan sabar dan Anda harus bisa membuat bayi Anda membuka mulutnya.

Jika sariawan ditemukan di dalam mulut bayi saya, haruskah saya berhenti membersihkan mulutnya?

Anda harus terus membersihkan mulut anak Anda, hindari bagian sariawan, atau jika tidak memungkinkan, hentikan membersihkan sampai sariawan sembuh. Umumnya sariawan akan sembuh dalam waktu dua minggu.

Saya tidak bisa menjangkau gusi di bagian belakang mulut bayi saya. Apa yang harus saya lakukan?

Anda bisa menyelipkan jari Anda di sudut mulut bayi Anda dan kemudian geser di sepanjang permukaan dalam pipi sampai Anda mencapai gusi di bagian belakang mulut. Pada titik ini masukkan jari Anda dengan lembut di antara gusi atas dan bawah (seperti yang ditunjukkan pada gambar). Bayi Anda akan membuka mulutnya dan Anda bisa membersihkan gusi di bagian belakang.



Bagaimana jika bayi saya menggigit jari saya saat saya mencoba membersihkan mulutnya?

Wajar bagi bayi Anda untuk menggigit jari saat Anda mencoba memasukkan jari ke dalam mulutnya. Terus bersihkan mulutnya dan mulut akan dibuka lagi.

Kapan waktu terbaik untuk membersihkan mulut bayi saya?

Karena bayi yang baru lahir belum membentuk pola makan yang teratur, sulit bagi orang tua untuk memutuskan makanan mana yang akan menjadi makanan terakhir bayi pada hari itu. Orang tua kemudian bisa menetapkan waktu tetap untuk membersihkan mulut bayi mereka setiap malam. Saat bayi Anda bertambah besar (di atas usia 6 bulan) dan sudah membangun kebiasaan makan yang teratur, Anda bisa membersihkan mulut bayi Anda sesudah makan terakhir hari itu.

Saya memberi makan bayi saya dan membersihkan mulutnya sebelum membaringkannya di tempat tidur. Namun ia tidak mau tidur dan meminta susu lagi, apa yang harus saya lakukan?

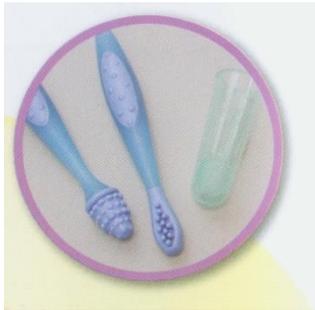
Alasan untuk membersihkan mulut anak Anda sesudah makan terakhir hari itu adalah untuk membuat anak Anda terbiasa membersihkan mulutnya secara teratur dan pergi tidur dengan mulut bersih. Umumnya, hanya karena kebiasaan anak-anak meminta

susu sebelum tidur. Orang tua bisa memberi mereka makan dengan air, atau buat mereka tetap sibuk dengan menepuk, menyanyikan lagu atau bercerita.

Menyikat gigi Anak Anda

Saat gigi pertama tumbuh, orang tua harus membersihkan mulut dan gigi anak-anak mereka setiap hari.

Mengikuti gigi seri yang tumbuh, Anda bisa mulai menyikat gigi anak Anda dengan sikat gigi bayi yang lembut dan air minum. Anda juga bisa menggunakan sikat gigi bayi (seperti yang ditunjukkan pada gambar) untuk membiasakan anak Anda dengan sikat gigi, yang akan menjadi penting saat gigi geraham tumbuh.



Saat gigi geraham pertama tumbuh, orang tua harus menyikat gigi anak-anak mereka dua kali sehari di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari.

Untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun, Orang tua harus memilih sikat gigi dengan bulu yang lembut dan panjang kepala sikat gigi tidak boleh lebih dari diameter koin 10-sen. Pastikan anak Anda tahu cara meludah sebelum menggunakan pasta gigi untuk menyikat.

Metode

Saat Anda menyikat gigi anak Anda, Anda bisa membiarkan anak Anda duduk di pangkuan Anda atau membaringkan anak Anda di tempat tidur, sehingga Anda bisa melihat gigi anak Anda dengan jelas.

Bayi berbaring di tempat tidur saat ibu menyikat giginya



Bayi duduk di pangkuan ibu saat ibu menyikat giginya



Menyikat gigi anak Anda

Untuk secara efektif membersihkan gigi anak Anda, penting untuk menggunakan metode menyikat gigi yang benar. Yang terbaik adalah mengikuti urutan selama menyikat:

1. Sikat permukaan luar gigi



2. Kemudian, sikat permukaan dalam gigi

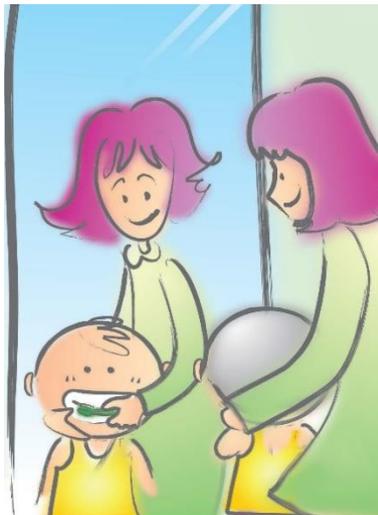


3. Terakhir, sikat permukaan mengunyah dari semua gigi geraham



Orang tua harus membiarkan anak-anak mereka belajar menyikat gigi sendiri saat mereka berusia 2 tahun. Orang tua harus memberi anak-anak mereka sikat gigi baru, dengan panjang kepala sikat gigi seukuran diameter koin 20-sen, saat anak-anak mereka berusia antara 2 - 6 tahun. Jika anak Anda tahu cara meludah, Anda bisa membiarkan anak Anda menyikat giginya dengan gumpalan pasta gigi berfluoride untuk anak seukuran kacang di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari. Karena keterampilan motorik halus anak Anda belum berkembang dengan baik, ia mungkin tidak bisa menguasai keterampilan menyikat gigi dan Anda perlu menindaklanjuti dengan menyikat giginya secara menyeluruh setiap malam.

Saat Anda menyikat gigi anak Anda, Anda bisa berdiri di belakangnya menyamping dan miringkan kepalanya sedikit ke atas dengan memegang dagu dengan satu tangan. Saat menyikat gigi anak, ibu berdiri di belakangnya menyamping.



Pola Makan dan Kesehatan Gigi

Banyak orang tua sangat memperhatikan gizi anak-anak mereka dan memberi makan anak-anak mereka setiap saat. Namun, kebiasaan makan yang buruk adalah penyebab utama gigi berlubang!

Permukaan gigi kita selalu ditutupi dengan lapisan tipis bakteri yang dikenal sebagai plak gigi. Bakteri dalam plak gigi akan memetabolisme gula dalam makanan atau minuman kita untuk menghasilkan asam yang akan mendemineralisasi permukaan gigi kita dan menyebabkan kerusakan.

Air liur bisa melindungi gigi kita dengan menetralkan asam. Namun, diperlukan beberapa saat untuk menyelesaikan proses. Jika anak makan terlalu sering, asam akan diproduksi secara konstan dan menyebabkan kerusakan. Karena itu, semakin

sering anak Anda makan atau minum, semakin tinggi kemungkinan mempunyai gigi rusak berlubang.

Perhatian

Harap dicatat bahwa setiap kali anak Anda makan, kemungkinan mempunyai gigi berlubang akan ikut meningkat. Penting agar Anda membantu mengurangi kemungkinan gigi berlubang pada anak Anda dengan mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak Anda.

Pola Makan dan Kesehatan Gigi

Usia 0 hingga 6 bulan

Orang tua tidak boleh membatasi frekuensi menyusui bayinya karena anak-anak di bawah 6 bulan terlalu muda untuk membangun kebiasaan makan yang teratur. Ini terutama berlaku untuk bayi, yang sumber gizi utamanya adalah susu. Karena itu orang tua lebih baik bekerja berdasarkan prinsip pemberian makan.

Banyak orang tua membaringkan bayi mereka di tempat tidur dengan botol susu. Ini akan sangat meningkatkan kemungkinan gigi berlubang pada anak Anda karena giginya selalu dipenuhi susu, menyebabkan serangan konstan oleh asam. Orang tua seharusnya:

1. Berhentilah memberi makanan saat bayi Anda tidur.
2. Jangan pernah membiarkan bayi Anda tidur dengan seteguk susu atau minuman rasa apa pun.
3. Latih bayi Anda untuk secara teratur makan 6-8 kali sehari saat ia berusia 6 bulan.

6 bulan hingga 2 tahun

Pada tahap ini, gigi sulung secara bertahap tumbuh dan anak-anak diizinkan untuk makan makanan padat. Penting bagi orang tua melatih anak-anak mereka agar mempunyai kebiasaan makan teratur untuk mencegah mereka mengalami kerusakan gigi dan Karies pada Anak Usia Dini:

1. Beri makan bayi Anda secara teratur. Saat bayi Anda berusia 6 bulan, bagilah makanan hariannya, susu dan konsumsi makanan lainnya ke dalam 6 – 8 kali makan. Beri ia makan hanya dengan air minum di antara waktu makan.
2. Jangan memberi makan anak Anda lebih dari 6 kali sehari saat ia semakin besar.
3. Jangan pernah membiarkan bayi Anda tidur dengan susu atau minuman rasa apa pun dalam mulutnya.
4. Mulailah membantu anak Anda minum dari cangkir saat anak Anda berusia sekitar 7 hingga 9 bulan. Terbaik adalah menyapih anak Anda dari botol sebelum usia 18 bulan.

Sesudah usia 2 tahun

Sangat menyenangkan melihat anak-anak tumbuh dari hari ke hari. Terkadang, orang tua bisa memuji atau mendorong anak-anak mereka dengan kudapan. Namun, ini akan meningkatkan jumlah makan atau minum anak Anda dan selanjutnya meningkatkan kemungkinan kerusakan gigi. Orang tua harus ingat:

1. Jangan biarkan anak Anda makan atau minum terlalu sering – sesudah usia 2 tahun, seorang anak tidak boleh diberi makan lebih dari 6 kali sehari.
2. Bangun kebiasaan makan teratur untuk anak Anda – Setiap hari, beri makan anak Anda secara teratur dengan 3 kali makan dalam jumlah yang cukup. Berikan anak Anda kudapan hanya sekali di antara waktu makan jika perlu.
3. Kudapan dan minuman favorit anak Anda bisa dimasukkan dalam waktu makan dan kudapan ini.
4. Hanya berikan air minum di luar waktu makan dan kudapan.
5. Sesudah usia 2 tahun, seorang anak harus disapih dari botol ke cangkir. Beri makan anak Anda menggunakan cangkir dan jangan pernah biarkan anak Anda tidur dengan botol susu atau minuman rasa apa pun.

Orang tua bisa membuat catatan kebiasaan makan anak Anda dengan membuat tabel yang sama seperti di bawah ini. Anda kemudian bisa memeriksa apakah anak Anda sudah makan lebih dari 6 kali sehari.

Catatan Pola Makan

Waktu	Makanan/Minuman	Jumlah	Catatan
9:00 Pagi	Makan Susu	4 oz	
9:30	Roti	1/4 potong	
9:55	Biskuit	1 potong	Hadiah karena mengatakan "Selamat Pagi", diberikan oleh Ibu
10:05	Buah	1 iris	
10:20	Permen	1 potong	Hadiah karena membereskan mainannya
10:40	Air Buah Kastanye	1/2 gelas	Nenek khawatir tentang panas dalam
11:00	Roti	1/4 potong	Ibu khawatir ia akan lapar
11:35	Jus jeruk	1/2 gelas	
11:50	Biskuit Manis	1/2 potong	
12:00 Siang	Makan Makaroni Irisan daging babi & Sayur Jeruk	1/2 mangkuk Sedikit 1/3 potong	
1:00	Susu kedelai	1/3 pak	
1:45	Keripik Kentang	2 potong	Menonton TV dengan Ibu
2:30	Es krim	1/2 cangkir	Diberikan oleh Kakek untuk menenangkan kemarahan anak
3:10	Roti Nanas Hong Kong Teh Lemon	1/4 potong 1/2 kotak	
5:05	Cokelat	2 potong	Diberikan oleh Nenek untuk menghentikannya bermain ke luar
6:30 Malam	Makan Nasi Ayam Tomat Sop	1/2 mangkuk 2 potong 1 potong 1/3 mangkuk	
7:15	Biskuit selai kacang	1 potong	Hadiah diberikan oleh Ayah
8:00	Apel	1/2 potong	Membantu mengumpulkan sumpit
9:25	Susu	4 oz	Ibu khawatir ia akan lapar di malam hari

Pemeriksaan Gigi Teratur

Orang tua selalu berpikir bahwa gigi sulung bayi mereka akan digantikan oleh gigi tetap jadi mereka tidak perlu melakukan pemeriksaan gigi teratur. Faktanya, Orang tua harus membawa bayi mereka ke dokter gigi untuk pemeriksaan gigi pertama dalam 6 bulan sesudah gigi pertama tumbuh, dan selanjutnya untuk pemeriksaan gigi teratur setiap 6 hingga 12 bulan. Alasannya adalah:

- Dokter gigi bisa memantau kesehatan mulut anak Anda dengan catatan gigi tahunannya.
- Dokter gigi bisa memberi saran perawatan mulut kepada orang tua sesuai dengan kondisi anak Anda untuk memungkinkan anak Anda mengembangkan kebiasaan perawatan mulut yang baik sejak dini.
- Seorang anak mungkin sudah terbiasa dengan pola makan dan perawatan mulut yang buruk, atau bahkan sudah menderita penyakit gigi, jika ia tidak melakukan pemeriksaan gigi teratur hingga semua gigi sulung sudah tumbuh.
- Pemeriksaan gigi sejak awal memudahkan dokter gigi untuk memeriksa gigi anak Anda di masa depan karena sudah ada hubungan antara anak Anda dan dokter gigi.

Catatan

Jika gigi pertama tidak tumbuh dalam 16 hingga 18 bulan sesudah lahir, orang tua harus membawa anak mereka ke dokter gigi untuk pemeriksaan mulut.

Saat ini, Pemerintah Hong Kong SAR tidak mempunyai layanan gigi untuk anak-anak prasekolah. Orang tua bisa meminta saran dari teman dan kerabat untuk dokter gigi yang mempunyai reputasi baik.

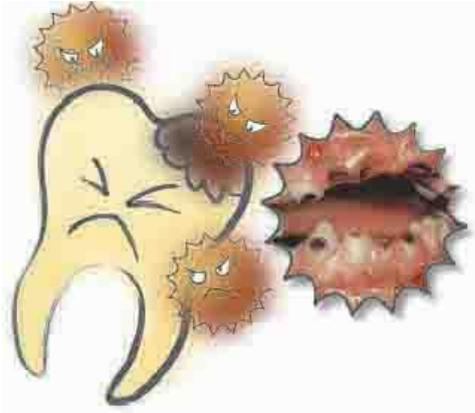
Karies pada Anak Usia Dini

Menurut Survei Kesehatan Mulut 2011, di antara anak-anak berusia lima tahun, satu dari setiap dua anak mempunyai gigi rusak, masing-masing mempunyai rata-rata 2.5 gigi rusak. Di antara anak-anak berusia lima tahun yang mempunyai gigi rusak, 26.2% mempunyai 4 atau lebih gigi rusak dan berada di kelompok berisiko tinggi. Angka itu juga mewakili 81.2% total jumlah gigi rusak dalam kelompok usia. Di antara kelompok berisiko tinggi, anak-anak dengan 6 atau lebih gigi rusak bisa dikatakan mempunyai Karies pada Anak Usia Dini.

- Karies pada Anak Usia Dini adalah penyakit mulut bayi. Ciri khas penyakit ini adalah gigi rusak berkembang dengan cepat dan luas.
- Pada awalnya, lubang besar ditemukan di permukaan gigi seri rahang atas.



- Kerusakan gigi mengikuti urutan gigi tumbuh, yaitu gigi rusak segera sesudah tumbuh. Kerusakan kemudian akan menyebar ke bagian belakang mulut.



Konsekuensi mempunyai Karies pada Anak Usia Dini:

Karies pada Anak Usia Dini bisa menyebabkan rasa sakit, kehilangan nafsu makan dan gangguan emosional. Jika orang tua tidak mencari pengobatan untuk anak-anak mereka, infeksi bakteri bisa meluas ke pulpa, menyebabkan infeksi pada pulpa dan nanah. Bakteri juga bisa menginfeksi gigi permanen yang tumbuh di dalam tulang alveolar melalui akar gigi sulung. Saat kondisinya bertambah parah bisa menginfeksi pipi anak, menyebabkan sakit dan pipi bengkak. Pada tahap ini, anak harus menjalani perawatan gigi yang rumit yang mungkin termasuk pengangkatan gigi sulung. Ini akan sangat mempengaruhi kemampuan mengunyah, bicara, penjajaran gigi permanen dan penampilan anak yang mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri.

Untuk melindungi anak-anak dari Karies pada Anak Usia Dini, orang tua harus memperhatikan 3 aspek di bawah ini:

- Kebiasaan makan yang baik
Jangan pernah menidurkan anak Anda dengan gigi dipenuhi susu atau minuman rasa apa pun. Mulailah membantu anak Anda minum dari cangkir saat anak Anda berusia sekitar 7 hingga 9 bulan. Jangan memberi makan anak Anda lebih dari 6 kali sehari saat ia semakin besar. Sediakan hanya 3 makan teratur dalam jumlah yang cukup untuk anak Anda sesudah ia berusia 2 tahun, berikan hanya satu kudapan di antara waktu makan jika perlu.
- Bersihkan mulut anak Anda dengan benar setiap hari
Mulai dari lahir, bersihkan mulut anak Anda dengan sepotong kain kasa, kapas atau lap mandi. Bersihkan juga gigi mereka dan cobalah menyikat giginya saat gigi pertama tumbuh. Mulailah menggunakan sikat gigi berbulu lembut saat gigi geraham tumbuh. Saat anak Anda tahu cara meludah, biarkan ia menyikat giginya sendiri dengan gumpalan pasta gigi berfluoride untuk anak seukuran kacang dua kali sehari, di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari. Diikuti sekali mengulang menyikat gigi anak Anda.
- Pemeriksaan gigi secara teratur
Bawa anak Anda ke dokter gigi untuk pemeriksaan gigi pertamanya 6 bulan sesudah gigi pertama tumbuh atau saat anak Anda berusia satu tahun. Sesudah itu, Kunjungi dokter gigi secara teratur setidaknya setahun sekali.

TANYA JAWAB

Pertanyaan: Anak saya tidak mau menyikat giginya, bagaimana saya bisa membangun kebiasaan menyikat gigi untuknya?

Jawaban: Diperlukan waktu untuk membangun kebiasaan perawatan mulut yang baik untuk anak Anda. Orang tua harus bersabar seperti menyikat gigi di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari adalah kebiasaan penting bagi anak Anda. Ini akan menguntungkannya seumur hidup.

Orang tua harus mencari tahu alasan di baliknya dan memikirkan cara untuk membimbingnya melakukan kebiasaan yang baik.

Untuk menciptakan lingkungan yang ceria saat menyikat gigi dengan menyanyikan lagu-lagu saat menyikat gigi anak Anda atau menjadikannya permainan dengan bergiliran menyikat gigi anak.

Jangan lupa memuji anak Anda untuk pekerjaan yang baik saat ia mau menyikat giginya.

Biarkan anak Anda memilih sikat gigi dan pasta gigi favoritnya untuk meningkatkan minatnya dalam menyikat gigi.

Jadilah panutan karena anak Anda selalu ingin mengikuti apa yang Anda lakukan.

Pertanyaan: Apakah akan mengurangi kemungkinan gigi rusak dengan minum air sesudah makan?

Jawaban: Asam akan diproduksi dalam waktu singkat setiap kali kita makan atau minum. Asam akan mendemineralisasi permukaan gigi kita dan menyebabkan kerusakan. Karena air tidak bisa menetralkan asam yang dihasilkan, air minum sesudah makan tidak bisa mengurangi kemungkinan gigi rusak.

Pertanyaan: Apakah saya harus membersihkan permukaan lidah anak saya saat saya membersihkan mulutnya?

Jawaban: Jika Anda menemukan susu di lidah anak Anda, Anda bisa membersihkannya dengan kasa basah. Namun, hati-hati jangan sampai memasukkan jari Anda terlalu jauh ke mulut anak Anda karena Anda bisa menyentuh area sensitifnya, menyebabkannya muntah.

Pertanyaan: Kapan anak saya seharusnya mulai menggunakan cangkir? Dan mengapa ia perlu cangkir?

Jawaban: Untuk mencegah anak Anda dari Karies pada Anak Usia Dini, Anda sebaiknya membantu anak Anda minum dari cangkir saat ia berusia sekitar 7 hingga 9 bulan.

Yang terbaik adalah menyapih anak Anda sepenuhnya dari botol sebelum ia berusia 18 bulan.

Dengan menggunakan cangkir, lamanya susu dan minuman beraroma lainnya berada di mulut anak Anda lebih singkat daripada menggunakan botol.

Pertanyaan: Apa yang menyebabkan perubahan warna gigi bayi?

Jawaban: Perubahan warna gigi bisa disebabkan oleh penumpukan pigmen eksternal atau perubahan warna dalam zat gigi. Noda kuning, oranye dan hitam pada permukaan gigi umum ditemukan. Noda kuning atau oranye biasanya

disebabkan oleh kebersihan mulut yang buruk di mana penumpukan plak menyerap warna dari makanan. Jenis noda ini bisa dengan mudah dikurangi dengan menyikat gigi. Sementara noda hitam, ini disebabkan karena permukaan gigi sudah menyerap warna dari makanan. Selain mempengaruhi penampilan, hal ini tidak akan menyebabkan kerusakan pada gigi. Ini bisa dihilangkan dengan pembersihan oleh ahli.

Noda hitam muncul di permukaan gigi



Perubahan warna internal gigi sebagian besar berasal dari dentin dan pulpa. Contohnya, gigi mungkin tampak abu-abu karena nekrosis pulpa, konsekuensi dari penguraian pigmen darah yang menembus ke dalam pulpa sesudah trauma atau kerusakan gigi yang luas. Pada kasus ini, anak harus menjalani perawatan pulpa.

Perubahan warna gigi karena kematian pulpa sesudah gigi mengalami trauma



Pertanyaan: Apa yang harus dilakukan jika gigi anak saya mengalami trauma?

Jawaban: Orang tua harus tetap tenang dan menghibur anak yang dilanda panik. Bawa anak Anda ke dokter gigi sesegera mungkin untuk pemeriksaan mulut terperinci sehingga dokter gigi bisa melakukan perawatan dan tindak lanjut yang sesuai.

Pertanyaan: Apa itu fluoride? Apakah itu baik untuk kesehatan anak-anak?

Jawaban: Plak gigi di mulut kita bisa bertindak terhadap gula dalam makanan untuk menghasilkan asam yang menyebabkan hilangnya mineral gigi kita. Fluoride membantu dalam mineralisasi ulang yang membantu memperbaiki kerusakan awal.

Fluoride memperkuat perkembangan gigi anak-anak dengan meningkatkan daya tahan mereka terhadap serangan asam, dan karena itu mengurangi kemungkinan kerusakan gigi.

Air minum di Hong Kong sudah ditambahkan dengan fluoride. Ini membantu mencegah kerusakan gigi jika orang tua menggunakan air minum untuk memasak dan membuat susu.

Pertanyaan: Apakah berbahaya menelan pasta gigi?

Jawaban: Salah satu tujuan penggunaan pasta gigi berfluoride adalah agar memungkinkan gigi menyerap fluoride dalam pasta gigi dan memperkuat gigi untuk mencegah kerusakan gigi. Karena itu, tidak akan berbahaya bagi anak yang menelan pasta gigi secara tidak sengaja. Namun, menyerap terlalu banyak fluoride bisa menyebabkan fluorosis gigi, di mana bintik-bintik putih akan muncul di gigi permanen anak Anda dan mempengaruhi penampilannya. Jadi, pastikan anak Anda terbiasa meludah sebelum menggunakan pasta gigi berfluoride untuk anak yang mengandung fluoride lebih sedikit. Gunakan hanya sedikit pasta gigi setiap kali, seukuran kacang sudah cukup. Ingatlah mengajari anak Anda meludahkan pasta gigi sesudah menyikat giginya.

Jika Anda menginginkan informasi lebih lanjut tentang perawatan mulut anak-anak, Anda bisa mengunjungi situs web ToothClub kami di www.toothclub.gov.hk