

Pak Dokter, Apa yang Terjadi Jika Saya Tidak Pakai Pasta Gigi?

Setiap pagi dan malam kita menyikat gigi untuk memastikan permukaan gigi bersih dari plak gigi. Partikel dan zat pembersih di dalam pasta gigi dapat membantu menghilangkan plak gigi dengan sempurna.



Plak Gigi

Permukaan gigi menghadapi tantangan besar!

Plak gigi mengandung bakteri yang memetabolisme gula di dalam makanan untuk menghasilkan asam, sehingga menyebabkan demineralisasi permukaan gigi. Itulah awal mula proses pembusukan, dan disebut dengan istilah pembusukan dini pada gigi.

Hilangnya mineral pada permukaan gigi



Pembusukan dini pada gigi dapat diatasi!

Air liur dapat menetralkan asam dan mengganti mineral yang hilang dari permukaan gigi, tetapi diperlukan jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan proses perbaikan ini. Namun demikian, jika terdapat fluorida dalam jumlah yang tepat pada pembusukan dini pada gigi, maka proses remineralisasi dapat dipercepat sehingga meningkatkan pemulihan pembusukan dini.



Hilangnya mineral secara berkelanjutan



Lubang gigi terbentuk

Namun demikian, jika gigi terus diserang oleh asam, maka lubang pada gigi dapat terbentuk. Jika ini terjadi maka pembusukan sulit untuk diatasi.

Fluorida sangatlah penting!

Fluorida berperan penting dalam pencegahan pembusukan gigi, fungsinya antara lain:

- Mempercepat perbaikan terhadap pembusukan dini pada gigi dan penggantian mineral yang hilang dari permukaan gigi dengan bantuan air liur
- Memperkuat gigi dengan meningkatkan ketahanannya terhadap serangan asam
- Menghambat kemampuan plak gigi dalam menghasilkan asam

Untuk mendapatkan manfaat fluorida, air rumah tangga di Hong Kong telah diflorinasi sejak tahun 1961. Hingga saat ini, kejadian pembusukan gigi pada warga Hong Kong telah menurun tajam. Penelitian baru-baru ini juga menunjukkan bahwa masyarakat yang meminum air berfluorida dan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluorida mengalami penurunan yang lebih besar dalam pembusukan gigi. Karenanya, untuk mencegah pembusukan gigi secara efektif, di samping meminum air berfluorida, kita perlu menyikat gigi dengan pasta gigi berfluorida di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari.



Tidak perlu menggunakan pasta gigi dalam jumlah besar, cukup sebesar biji kacang polong!

Menyikat gigi kita dengan pasta gigi berfluorida seukuran biji kacang polong dua kali sehari sudah cukup untuk mengurangi kejadian pembusukan gigi secara efektif.



Penggunaan pasta gigi berfluorida pada anak-anak berusia enam tahun atau kurang perlu diperhatikan, karena jika tertelan dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan "fluorosis gigi" yang dapat memengaruhi keindahan gigi. Karenanya orang tua harus memilihkan pasta gigi anak untuk anak-anak mereka. Pasta gigi ini mengandung fluorida dalam konsentrasi yang lebih rendah. Orang tua juga harus meminta anak-anak untuk meludahkan semua pasta gigi dan tidak boleh menelannya.

Tidak perlu menggunakan obat kumur berfluorida!

Bagi kebanyakan orang, meminum air berfluorida dan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluorida akan memberikan fluorida yang memadai untuk menghambat serangan asam dan mencegah pembusukan gigi. Karenanya, penggunaan obat kumur berfluorida tidak diperlukan.

Namun demikian, bagi mereka yang rentan terhadap pembusukan gigi, penggunaan obat kumur berfluorida dapat memberikan manfaat tambahan. Yaitu:

- Orang yang menunjukkan pembusukan gigi yang berat
- Orang yang menjalani perawatan ortodontik
- Orang yang telah menjalani radioterapi dan mengalami penurunan aliran air liur

Namun demikian, penggunaan obat kumur berfluorida bagi mereka yang disebutkan di atas harus di bawah arahan dokter gigi.