

## Membersihkan gigi cukup dengan menyikat gigi?

### Mengapa gigi harus dibersihkan?

Membersihkan gigi bertujuan untuk menghilangkan plak gigi. Plak adalah lapisan bakteri yang menempel di permukaan gigi.



Plak gigi pada permukaan gigi.

### Apa akibatnya jika plak gigi tidak dibersihkan dengan sempurna?

Plak gigi akan terakumulasi sehingga berpotensi menyebabkan berkembangnya pembusukan gigi dan penyakit gusi. Menurut Survei Kesehatan Mulut 2011 di Hong Kong, sekitar 20% dari remaja berusia 12 tahun telah mengalami pembusukan gigi. Lebih dari 90% orang dewasa menderita penyakit gusi dalam berbagai tingkat keparahan. Karenanya, jelas bahwa penyakit gigi yang disebabkan oleh akumulasi plak gigi sangat sering dialami. Untuk mencegah penyakit gigi, maka kita perlu membersihkan plak gigi secara sempurna.

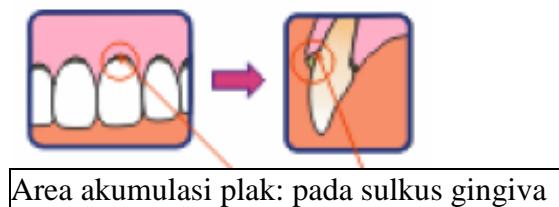
### Jadi, apakah menyikat gigi saja cukup untuk menghilangkan plak gigi?

Tidak selalu. Perlu diingat bahwa plak gigi cenderung untuk terakumulasi di area yang sulit dibersihkan seperti:

- I. *Sulkus gingiva*
- II. *Permukaan gigi yang bersebelahan*
- III. *Permukaan di bawah jembatan gigi permanen*
- IV. *Alat ortodontik permanen*
- V. *Gigi palsu dan alat ortodontik lepasan*

## Bagaimana cara menghilangkan plak gigi di area yang sulit dibersihkan?

### Area akumulasi plak I: Sulkus gingiva



Area ini kerap kali terabaikan selama menyikat gigi. Karenanya, area ini rentan terhadap akumulasi plak. Berikut ini adalah usulan teknik menyikat gigi yang bertujuan untuk membersihkan area ini serta setiap permukaan gigi secara sistematis.

- Pertama, sikat permukaan luar gigi bagian bawah. Kepala sikat gigi harus ditempatkan dengan ujung sikat dimiringkan pada sudut yang mengarah ke batas gusi. Gerakkan sikat gigi perlahan dalam gerakan menyikat kecil, pada dua atau tiga gigi dalam sekali sikat.
  - Selanjutnya sikat permukaan gigi bagian dalam dengan cara yang sama seperti menyikat permukaan luar.
  - Saat kita menyikat permukaan gigi depan bagian dalam, kita harus memegang sikat gigi tegak lurus dengan gerakan menyikat yang lembut dari batas gusi ke arah mahkota gigi.
  - Selanjutnya sikat permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah dengan sikat gigi yang bergerak maju mundur.
- 
- 
- 
- 

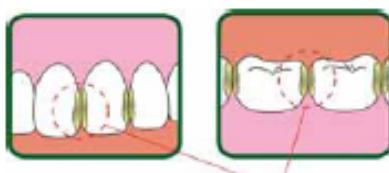
Terakhir, sikat permukaan luar, permukaan dalam, dan permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah pada bagian atas dengan cara yang sama dengan gigi bagian bawah.

#### **Penggunaan peralatan yang tepat adalah sangat perlu dalam menerapkan teknik menyikat gigi:**

Sikat gigi --- Sikat gigi harus dapat dimanipulasi secara bebas dalam mulut agar menjangkau setiap permukaan gigi. Sikat harus lembut sehingga tidak mudah melukai gusi. Jika Anda memilih sikat gigi elektrik, Anda harus berkonsultasi dengan dokter gigi untuk mengetahui apakah Anda perlu memodifikasi teknik menyikat gigi Anda karena menggunakan sikat gigi jenis ini.

Pasta gigi --- Harus menggunakan pasta gigi berfluorida karena fluorida berperan efektif dalam mencegah pembusukan gigi.

#### **Area akumulasi plak II: Permukaan gigi yang bersebelahan**



Akumulasi plak dari permukaan gigi yang berdekatan

Penggunaan benang gigi setiap hari perlu dilakukan untuk menghilangkan plak dari permukaan gigi yang berdekatan. Berikut ini adalah salah satu teknik menggunakan benang gigi:

1. Ambil seutas benang gigi sepanjang 20-25 cm dan simpulkan ujung-ujungnya pada kedua tangan.



2. Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk mengontrol benang gigi sepanjang 2 cm. Geser perlahan di antara gigi-geligi dengan menggunakan gerakan menggergaji.



3. Kitari satu gigi dengan benang gigi membentuk huruf "C" dan tarik ke bawah perlahan ke bagian terdalam sulkus gingiva, lalu gerakkan ke atas dan ke bawah lagi ke arah gigi. Kemudian kitari gigi di sebelahnya dan ulangi gerakan ke atas dan ke bawah kembali. Bersihkan semua permukaan gigi lainnya yang berdekatan dengan cara yang sama.



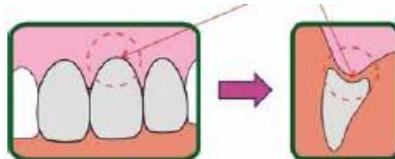
Jika jarak antara gigi cukup luas seperti gigi yang mengalami resesi gusi karena penyakit gusi, Anda dapat menggunakan sikat interdental untuk membersihkan sela antargigi. Sisipkan sikat interdental ke dalam celah di antara akar gigi, sikat maju mundur untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan.



Sisipkan sikat interdental ke dalam celah di antara gigi, dengan menempatkan sikat sedekat mungkin ke batas gusi, gerakkan sikat maju mundur untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan.

### Area akumulasi plak III: Permukaan di bawah jembatan gigi permanen

Akumulasi plak di bawah permukaan jembatan gigi permanen

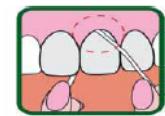
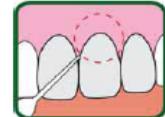


Pemakai jembatan gigi sangat perlu menggunakan benang gigi pada jembatan dengan menggunakan benang gigi superfloss setiap hari karena bagian yang lunak dapat menghilangkan plak dari permukaan bawah jembatan.



Superfloss

1. Lewatkan threader berujung kaku melewati celah antara gigi dan jembatan.
2. Pegang benang gigi yang lunak mengarah ke gusi dan permukaan di bawah jembatan, bersihkan dengan menggunakan gerakan maju mundur dan gerakan ke atas ke bawah dengan lembut.



#### **Area akumulasi plak IV: Alat ortodontik permanen**

Membersihkan benang gigi tampaknya menyulitkan bagi orang yang memakai alat ortodontik permanen. Dalam kondisi ini floss threader atau superfloss dapat digunakan untuk memandu benang gigi guna memudahkan membersihkan plak dari permukaan gigi yang berdekatan.

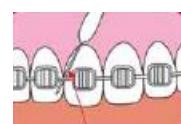
##### **Menggunakan floss threader atau benang gigi**

1. Lewatkan benang gigi melalui celah di antara kawat ortodontik dan gigi.
2. Ikuti langkah 2 dan 3 dari teknik menggunakan benang gigi dalam bagian sebelumnya lalu bersihkan permukaan gigi yang berdekatan dengan sedemikian rupa.

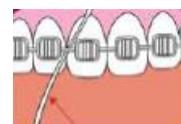


##### **Menggunakan superfloss untuk membersihkan permukaan yang berdekatan**

1. Lewatkan threader berujung kaku melalui celah di antara kawat ortodontik dan gigi.
2. Ikuti langkah 2 dan 3 dari teknik menggunakan benang gigi dalam bagian sebelumnya lalu bersihkan permukaan gigi yang berdekatan dengan sedemikian rupa.



Threader Berujung Kaku



Benang Gigi Reguler

#### **Area akumulasi plak V: Gigi palsu dan alat ortodontik lepasan**

Plak gigi juga menempel pada permukaan gigi palsu dan alat ortodontik lepasan. Pemakai alat ini harus mengikuti langkah-langkah berikut untuk membersihkannya:

1. Lepaskan alat tersebut dari dalam mulut. Selanjutnya sikat alat dengan sikat gigi dan detergen dengan sempurna.



2. Setelah membersihkan alat, celupkan di dalam secangkir air semalam.



3. Saat alat tidak digunakan, bersihkan dan rendam dalam air.



**“Sekarang saya mengetahui dengan pasti pada bagian mana dan cara menghilangkan plak secara menyeluruh. Saya akan melakukannya dengan sempurna.”**

Tunggu! Karena Anda tidak dapat melihat ke dalam mulut Anda sendiri untuk memeriksa apakah teknik penghilangan plak Anda sudah efektif, Anda memerlukan bantuan seorang ahli yang dapat memberikan konfirmasi dan saran bagi Anda. Ia adalah dokter gigi Anda. Kunjungi dokter gigi Anda setiap tahun untuk pemeriksaan mulut rutin, dan ia akan:

1. Menunjukkan area dalam gigi Anda yang terlewat saat membersihkan dan menyarankan cara yang efektif untuk membersihkannya. Jika teknik pembersihan plak Anda sudah dianggap tepat, ia akan meyakinkan Anda untuk melanjutkan dengan cara tersebut.
2. Membantu Anda memperbaiki teknik kebersihan mulut dan memperkenalkan alat pembersihan gigi yang tepat kepada Anda yang berguna untuk melindungi gigi dan jaringan penunjang gigi Anda dari kerusakan akibat plak.
3. Mengidentifikasi dan mengoreksi faktor-faktor yang dapat menyebabkan akumulasi plak seperti karang gigi dan permukaan kasar dari tambalan gigi guna mengurangi akumulasi plak.

**Pada dasarnya, membersihkan gigi tidak cukup dengan menyikatnya!**  
**Harap diingat untuk:**

1. Menyikat gigi Anda dengan pasta gigi berfluorida di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari.
2. Menggunakan benang gigi untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan setiap hari.
3. Mengunjungi dokter gigi Anda setiap tahun untuk pemeriksaan mulut rutin.

(Jika Anda memakai gigi palsu atau alat ortodontik lepasan, harap bersihkan dengan detergen setiap hari.)