

## **Perawatan Mulut untuk Orang yang Sedang Menjalani Pengobatan dengan Metadon**

### **Mulut Kering?**

Obat-obatan yang mengandung opium (seperti Heroin) akan menyebabkan mulut kering. Karena di masa lalu Anda pernah mengalami ketergantungan pada heroin untuk jangka waktu yang lama, dan fakta bahwa metadon adalah jenis opiat sintetis; maka Anda akan tetap merasakan gangguan mulut kering sekali pun saat ini Anda sedang menjalani pengobatan dengan metadon. Mulut kering yang berkepanjangan tidak hanya membuat Anda merasa tidak nyaman, tetapi juga meningkatkan peluang Anda mengalami karies gigi berat.

### **Untuk meredakan ketidaknyamanan akibat mulut kering dan menurunkan peluang berkembangnya karies gigi, maka Anda harus:**

- Sering minum air agar rongga mulut Anda tetap basah



- Memakan lebih banyak makanan yang harus dikunyah untuk meningkatkan aliran air liur Anda
  - Sayuran: Pokcoy, choy sum, seledri, dll.
  - Buah: Apel, pir, jambu biji, dll.
  - Daging: Daging babi, daging sapi, daging domba, daging ayam, dll.



- Agar lebih banyak mengunyah, hindari mencincang daging

### **Hambar?**

Obat-obatan yang mengandung opium dan metadon akan memengaruhi indera pengecap sehingga menurunkan nafsu makan. Karenanya, Anda menjadi kurus atau mengandalkan makanan manis untuk memulihkan energi Anda dengan cepat. Namun demikian, preferensi Anda terhadap makanan manis dapat menyebabkan malnutrisi serta meningkatkan peluang terjadinya karies gigi.

### **Untuk kesehatan fisik dan gigi yang baik, Anda harus:**

- Membatasi hingga tiga porsi makan setiap hari, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam.



- Menyantap makanan yang beragam untuk memberikan nutrisi yang memadai bagi tubuh Anda.
- Menyantap makanan dalam porsi yang cukup setiap kali makan dan menghindari makanan ringan.

### **Sakit gigi?**

Sakit gigi disebabkan oleh pembusukan gigi. Mengonsumsi obat yang mengandung opium dapat menekan sensasi nyeri. Karenanya Anda tidak menyadari bahwa pembusukan gigi sedang berlangsung. Sekarang sakit gigi yang Anda alami menunjukkan bahwa pembusukan gigi Anda sudah sangat parah.

#### **■ Untuk mengatasi sakit gigi, Anda harus:**

Meminta perawatan gigi sesegera mungkin. Memberi tahu dokter gigi bahwa Anda sedang menjalani pengobatan dengan metadon sehingga ia dapat mempertimbangkan perawatan yang tepat untuk mengatasi kebutuhan Anda.



### **Penampilan berbeda dengan yang dulu?**

Jika Anda merasa tampilan Anda berubah dan berbeda dengan sebelumnya, maka mungkin hal itu disebabkan oleh karies gigi berat dan penyakit periodontal. Kelalaian Anda untuk melakukan perawatan mulut dan preferensi Anda terhadap makanan manis, di samping kebiasaan merokok Anda, semua ini memicu timbulnya penyakit ini yang menyebabkan gigi goyah dan pada akhirnya tanggal. Karenanya otot mulut Anda kehilangan penopang dan akan menyusut seiring bertambahnya jumlah gigi yang tanggal, sehingga mengubah penampilan Anda.

### **Untuk mempertahankan gigi Anda, maka Anda harus:**

- Menyikat gigi Anda dengan pasta gigi berfluorida di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari

- Membersihkan setiap permukaan gigi dengan sempurna, termasuk permukaan luar, permukaan dalam, dan permukaan mengunyah
- Menempatkan sikat gigi pada sudut tempat bertemunya gusi dan gigi. Sikat dua hingga tiga gigi sekaligus dengan gerakan maju mundur sebanyak 10 kali



- Berhenti merokok

Pertahankan gigi Anda yang tersisa karena gigi tersebut akan membantu Anda mengunyah saat makan dan memudahkan Anda melafalkan kata saat berbicara dengan orang lain. Selain itu, Anda juga akan terlihat sehat dan sempurna jika otot mulut Anda memiliki penopang bagi gigi.

**Anda disarankan untuk:**

1. Menyikat gigi Anda dengan pasta gigi berfluorida di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari
2. Mengurangi asupan makanan manis

Semoga gigi dan fisik Anda selalu sehat!