

Bau mulut - Masalah yang memalukan



Kebanyakan orang mungkin mengalami bau mulut yang berlangsung sementara dari waktu ke waktu.

- ✧ Menurut Survei Kesehatan Mulut 2011, tiga dari setiap empat orang dewasa di Hong Kong melaporkan bahwa mereka pernah mengalami bau mulut.
- ✧ Menurut survei dari negara-negara lain, sekitar 10-30% orang dewasa menderita bau mulut yang terus-menerus.
- ✧ Kasus lain mungkin bersifat sementara yang disebabkan oleh faktor eksternal atau faktor psikologis.

Apakah mulut saya bau?

A) Bau mulut sementara

- ✧ Sekresi air liur biasanya menurun pada saat tidur. Hal ini mengakibatkan peningkatan jumlah bakteri di dalam mulut. Karenanya, seseorang dapat merasakan bau mulut sementara setelah terbangun dari tidur. Masalah ini akan hilang segera setelah menyikat gigi.
- ✧ Memakan makanan beraroma tajam seperti bawang putih dan bawang merah juga dapat menyebabkan bau mulut sementara, tetapi hal ini tidak akan berlangsung terus-menerus.

B) Bau mulut terus-menerus

- ✧ 90% kasus ini berasal dari masalah mulut.
- ✧ Sisanya dapat berkaitan dengan banyak penyakit lainnya seperti masalah pencernaan atau sistem pernapasan. Gagal hati atau ginjal dan diabetes juga dapat menyebabkan bau mulut.

Bau mulut yang berasal dari mulut

Bakteri seperti *Fusobacterium*, *P Intermedia* dan *T Denticola* di dalam rongga mulut menguraikan protein menjadi senyawa sulfida yang mudah menguap dan memiliki bau tidak sedap sehingga menyebabkan bau mulut.

Siapa yang rentan mengalami bau mulut? Apa kemungkinan permasalahannya?

Bau mulut disebabkan oleh bakteri yang tidak memerlukan oksigen untuk pertumbuhannya. Bakteri ini cenderung bernaung di area yang tidak dapat dijangkau dengan menyikat gigi.

- Adanya pembusukan gigi

Pembusukan gigi menyebabkan akumulasi plak gigi di dalam rongga. Pembusukan gigi dapat menyebar ke pulpa (rongga gigi) sehingga menyebabkan kematian pulpa yang memancarkan bau tidak sedap.



- Memiliki penyakit gusi

Plak gigi cenderung terakumulasi sepanjang batas gusi dan di dalam sela antara gigi. Hal ini dapat menyebabkan radang gusi (gingivitis), dan pada akhirnya menyebabkan resesi jaringan gusi. Kantong-kantong gusi akan terbentuk dan lebih banyak bakteri plak yang akan terakumulasi di dalam area tersebut sehingga menyebabkan bau mulut.



- Adanya infeksi

Bau mulut juga dapat disebabkan oleh abses gigi atau infeksi gigi bungsu.

- Memakai gigi palsu yang tidak bersih

Gigi palsu yang tidak dibersihkan dengan tepat dapat menjadi naungan bagi bakteri dan sisa makanan yang dapat menyebabkan bau mulut.

- Mulut kering

Mulut kering dapat disebabkan oleh efek samping dari banyak jenis obat. Jika sekresi air liur tidak memadai, maka efek kebersihan mulut yang dihasilkan air liur akan menurun, sehingga menyebabkan bau mulut.

- Merokok

Merokok dapat menyebabkan bau mulut yang tidak sedap serta mulut terasa kering. Perokok berisiko lebih tinggi mengalami penyakit gusi yang dapat menyebabkan bau mulut.

- Permukaan lidah yang kasar menjadi habitat yang tepat bagi bakteri sehingga menyebabkan bau mulut.

Apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi bau mulut?

A) Bau mulut yang berasal dari mulut

Anda harus pergi ke dokter gigi untuk menjalani pemeriksaan gigi menyeluruh

- ✧ Untuk menentukan apakah bau mulut disebabkan oleh penyakit mulut seperti penyakit gusi, pembusukan gigi, atau infeksi bakteri.
- ✧ Untuk mendapatkan perawatan yang sesuai guna mencegah agar kondisi ini tidak semakin memburuk.
- ✧ Untuk mendapatkan pembersihan gigi yang menyeluruh. Dokter juga akan memberi Anda saran perawatan mulut seperti mengoreksi cara menyikat gigi dan teknik penggunaan benang gigi.

B) Bau mulut yang disebabkan oleh kondisi kesehatan lainnya

Jika dokter gigi telah memastikan bahwa Anda tidak memiliki masalah mulut apa pun, bau mulut Anda mungkin disebabkan oleh kondisi medis lainnya. Anda dapat pergi ke dokter keluarga Anda untuk memeriksakan kondisi medis bagian tubuh lainnya seperti telinga, hidung, tenggorokan, dan sistem pencernaan untuk menemukan penyebab bau mulut.

Apakah obat kumur dapat membantu menghilangkan bau mulut?

- ✧ Obat kumur terapeutik dapat mengurangi jumlah bakteri penyebab bau mulut untuk sementara waktu.
- ✧ Namun demikian, jika Anda menderita penyakit gusi, maka obat kumur tidak akan mampu menghilangkan bakteri yang bersembunyi jauh di dalam kantong gusi. Karenanya, hal ini tidak akan membantu menghilangkan akar penyebab bau mulut.

Apakah mengunyah permen karet dapat membantu menghilangkan bau mulut?

- ✧ Mengunyah permen karet tanpa gula dapat merangsang sekresi air liur. Hal ini dapat membantu menurunkan jumlah bakteri untuk sementara waktu.

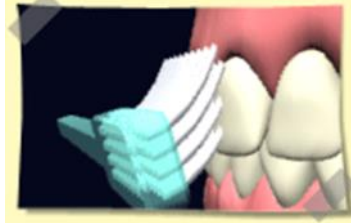
Bau mulut dapat menjadi penanda adanya penyakit mulut. Penggunaan obat kumur atau permen karet dapat menutupi bau tidak sedap untuk sementara waktu, dan karenanya dapat menunda penanganan penyakit mulut yang menjadi penyebab utama.

Apa yang dapat saya lakukan untuk mencegah bau mulut?

1) Memelihara kebersihan mulut yang baik

- ***Kebiasaan perawatan mulut yang baik***

- ✧ Sikat gigi Anda dengan teknik yang tepat sebanyak dua kali sehari menggunakan pasta gigi berfluorida. Pastikan untuk menyikat sepanjang batas gusi serta permukaan gigi.



- ✧ Gunakan benang gigi setiap hari untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan.



- ✧ Bersihkan permukaan lidah dengan lembut menggunakan alat pembersih lidah atau sikat gigi bila perlu.

- ***Jaga kebersihan gigi palsu***

- ✧ Jika Anda menggunakan gigi palsu yang dapat dilepas, copot gigi palsu di malam hari dan sikat dengan saksama menggunakan detergen.
- ✧ Kemudian rendam gigi palsu semalaman di dalam segelas air.

2) Perhatikan pola makan Anda

- ***Hindari makanan seperti bawang putih dan bawang merah yang dapat memberikan aroma yang tajam.***
- ***Sering minum air untuk menjaga kelembapan mulut Anda.***

3) Jadilah orang yang sadar kesehatan

- ***Hindari merokok/berhentilah merokok***
- ***Pertahankan gaya hidup sehat***

4) Periksa gigi secara teratur

- ***Dokter gigi akan melakukan pembersihan gigi secara profesional untuk kita dan akan memberikan perawatan yang tepat bila diperlukan.***