

Gigi Sensitif

Jika Anda merasakan nyeri yang menusuk saat menyantap makanan/minuman dingin, panas, manis, dan asam, atau saat Anda menyikat gigi/membersihkan gigi Anda dengan benang gigi, Anda mungkin menderita gigi sensitif, jika tidak ada masalah mulut lainnya seperti pembusukan gigi.



Sekalipun tidak menderita gigi sensitif, Anda tetap disarankan untuk membaca brosur ini sebagai bentuk pencegahan.

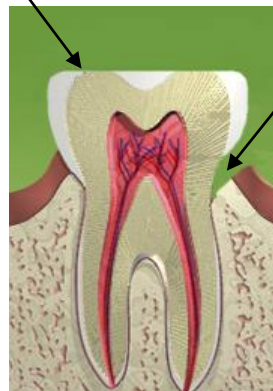
Apa itu Gigi Sensitif?

Gigi sensitif disebabkan terutama oleh paparan lingkungan mulut terhadap dentin gigi. Dentin memiliki banyak tubula halus yang terhubung ke pulpa (rongga gigi). Saat ujung-ujung saraf dalam pulpa teriritasi oleh stimulus eksternal, maka Anda akan merasakan nyeri yang menusuk.

Paparan dentin

- Paparan Dentin pada mahkota gigi
Lapisan terluar pada mahkota gigi dilapisi oleh enamel. Jika enamel rusak, maka dentin tidak akan lagi terlindungi.
- Paparan Dentin pada akar gigi
Dentin akar gigi dilapisi oleh gusi. Jika terjadi resesi gusi, maka dentin akar gigi akan terpapar.

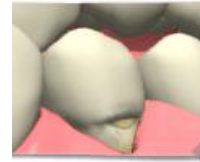
Paparan Dentin pada mahkota gigi



Paparan Dentin pada akar gigi

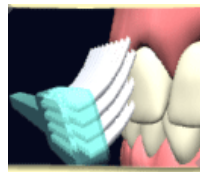
Paparan Dentin disebabkan oleh:

- Menggunakan sikat gigi dengan bulu yang kaku.
- Menyikat gigi terlalu keras atau teknik penyikatan gigi yang salah sehingga mengakibatkan resesi gusi dan abrasi permukaan akar.
- Penyakit gusi yang disebabkan oleh resesi gusi dan terpaparnya permukaan akar.
- Erosi asam pada enamel disebabkan oleh seringnya asupan makanan atau minuman yang sangat asam.
- Kebiasaan menggemeretakkan gigi yang mengikis enamel.



Manajemen gigi sensitif

- Konsultasikan dengan dokter gigi dan pelajari teknik menyikat gigi yang benar untuk mencegah abrasi permukaan gigi lebih lanjut.
- Gunakan pasta gigi pereda gigi sensitif untuk meredakan gigi sensitif. Konsultasikan dengan dokter gigi Anda sebelum membeli atau menggunakan pasta gigi pereda gigi sensitif.
- Jika dentin terpapar, maka dokter gigi akan mengoleskan fluorida topikal atau menambah permukaan yang terpapar untuk mengurangi gigi sensitif.
- Jika Anda memiliki kebiasaan menggemeretakkan gigi, maka dokter gigi dapat memberikan "pelindung malam" yang bisa Anda kenakan pada gigi untuk



mencegah erosi gigi yang berkelanjutan.

- Selain gigi sensitif, masalah gigi seperti pembusukan gigi, penyakit gusi, dan gigi retak juga dapat menimbulkan rasa sakit pada gigi. Karenanya, jika Anda menderita sakit gigi, segera konsultasikan dengan dokter gigi Anda untuk mencari tahu penyebabnya.

Pencegahan gigi sensitif

- Sikat gigi Anda dengan sikat gigi berbulu lembut.
- Sikat perlahan dengan teknik menyikat gigi yang benar.
- Cegah penyakit gusi dengan menyikat gigi Anda dua kali sehari dan gunakan benang gigi setiap hari untuk mengangkat plak gigi dengan sempurna dari permukaan gigi.
- Hindari menggigit makanan yang keras seperti tulang atau kacang untuk mencegah terkikisnya enamel.
- Hindari terlalu sering mengonsumsi makanan atau minuman yang sangat asam seperti jus buah, minuman olahraga, yogurt, anggur merah, anggur putih, dll. untuk mencegah erosi gigi.
- Cegah gemeretak gigi dengan kualitas tidur yang baik dan lakukan olahraga rutin untuk meredakan stres.

