

Diabetes mengancam kesehatan mulut kita!

Diabetes tidak hanya mempengaruhi patologis kesehatan umum pasien, tapi juga mempengaruhi kesehatan mulut mereka.

Jika kadar gula darah penderita diabetes tidak terkontrol dengan baik, mereka akan mudah menderita penyakit mulut, seperti penyakit gusi. Penyakit gusi adalah infeksi pada jaringan yang menopang gigi. Jika kebersihan mulut buruk, plak gigi akan menumpuk sepanjang pinggiran gusi. Bakteri dari plak gigi melepaskan racun yang mengiritasi jaringan periodontal (jaringan di sekitar gigi) termasuk gusi, selaput periodontal, tulang rahang, dan sebagainya, mengarah pada berkembangnya penyakit gusi. Selain itu, penyakit mulut yang tidak terkontrol bisa semakin memperburuk kondisi diabetes.

Beberapa penderita diabetes mempunyai pengalaman ingin sering makan, minum dan buang air kecil bersamaan dengan turunnya berat badan. Mereka juga mudah lelah dan terkena infeksi. Namun, diabetes awalnya tidak menunjukkan gejala, penyakit ini seringkali ditemukan secara tidak sengaja saat seseorang menjalani pemeriksaan medis atau pemeriksaan untuk komplikasi medis lainnya.

Bagaimana mencegah penyakit mulut terkait diabetes (misalnya penyakit gusi) untuk penderita diabetes?

Pasien dengan penyakit gusi akan mempunyai bau mulut, gusi bengkak dan berdarah, gusi turun dan gejala lainnya. Penyakit gusi parah akan menyebabkan permukaan akar gigi terbuka, menyebabkan rasa sensitif dan mati rasa saat makan, pasien kemudian akan mengalami kesulitan mengunyah.

Kemampuan penyembuhan penderita diabetes lebih rendah, jadi lebih sulit penyakit gusi Anda sembuh. Karena itu, pencegahan yang efektif harus dilakukan sejak dini.

Kontrol kadar gula darah Anda

Fluktuasi kadar gula darah jangka panjang seringkali menyebabkan komplikasi medis lainnya. Komplikasi ini menurunkan daya tahan tubuh membuat pasien rentan terhadap infeksi.

Jaga gusi dan gigi Anda dengan baik

Untuk mencegah penyakit gusi, Anda perlu mengembangkan kebiasaan perawatan mulut yang baik. Penderita diabetes tidak hanya perlu menghilangkan plak gigi secara memadai dengan menyikat gigi dengan benar di pagi dan malam hari, tapi juga perlu

menggunakan benang gigi untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan setiap hari. Pilih alat bantu perawatan mulut yang benar untuk menghilangkan plak dari permukaan gigi yang berdekatan untuk memudahkan membersihkan gigi Anda secara menyeluruh.

Menyikat gigi

- Pilih sikat gigi dengan sikat bulu halus. Secara umum, ukuran kepala sikat yang cocok untuk orang dewasa harus sama dengan diameter koin satu dolar.
- Sikat gigi Anda dengan pasta gigi berfluoride di pagi dan malam hari.
- Jagalah setiap permukaan gigi bersih menyeluruh, termasuk: permukaan luar, permukaan dalam dan permukaan mengunyah.
- Kepala sikat gigi harus diletakkan dengan ujung bulu dimiringkan pada sudut ke arah pinggiran gusi. Gerakkan sikat gigi dengan lembut dalam gerakan menggosok kecil, mengerjakan dua hingga tiga gigi sekaligus.

1. Sikat permukaan luar dari gigi bawah



2. Lalu sikat permukaan dalam dari gigi bawah



3. Saat menyikat permukaan dalam dari gigi depan, pegang sikat gigi dengan tegak, gunakan gerakan lembut menyikat dari pinggiran gingiva ke arah mahkota gigi



4. Lalu sikat permukaan mengunyah dari gigi dengan sikat gigi bergerak mundur dan maju



Akhirnya, sikat permukaan luar, permukaan dalam dan permukaan mengunyah dari gigi atas dengan cara yang sama seperti gigi bawah.

Penggunaan benang gigi

1. Pertama, ambil seutas benang gigi sepanjang 20 - 25cm lalu dibuat simpul.



2. Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk menahan bagian benang gigi sepanjang 2cm.



3. Gunakan gerakan menggergaji masuk dan keluar, geser benang gigi dengan lembut ke dalam ruang di antara gigi dari gigi yang bersebelahan.



4. Kitari satu gigi dengan benang gigi membentuk huruf "C" dan tarik perlahan ke bagian terdalam sulkus gingiva, dan lalu geser benang gigi ke atas dan ke bawah terhadap gigi. Lalu kitari gigi yang bersebelahan dan ulangi gerakan naik dan turun. Bersihkan semua permukaan gigi yang berdekatan dengan

cara yang sama.



Penggunaan sikat pembersih celah gigi

Dalam hal gusi turun karena penyakit gusi, ruang di antara akar-akar gigi yang bersebelahan melebar, sikat pembersih celah gigi bisa digunakan sebagai pengganti benang gigi. Masukkan dengan lembut sikat pembersih celah gigi ke dalam celah di antara gigi, tempatkan sikat sedekat mungkin dengan pinggiran gusi, gerakkan sikat ke depan dan ke belakang untuk membersihkan permukaan gigi yang berdekatan.



Penggunaan benang gigi superfloss untuk membersihkan jembatan gigi tetap

Gunakan bagian spons dari benang gigi superfloss untuk membersihkan permukaan di bawah jembatan gigi. Anda bisa menghilangkan plak gigi pada permukaan gigi yang berdekatan dengan bagian benang biasa dari benang gigi superfloss.





Bersihkan gigi palsu yang bisa dilepas

Plak gigi melekat pada permukaan gigi palsu. Untuk menjaga kesehatan dan kebersihan gigi palsu pada mulut Anda, Anda harus melepas gigi palsu untuk dibersihkan sebelum tidur di malam hari.

1. Pertama, isi baskom dengan air untuk mencegah gigi palsu jatuh dan patah tanpa sengaja.
2. Oleskan deterjen ke sikat gigi dan bersihkan setiap permukaan gigi palsu. Lalu bilas gigi palsu dengan seksama.



3. Rendam gigi palsu semalaman di dalam segelas air.

Pemeriksaan gigi secara teratur

- Anda perlu memberi tahu dokter gigi tentang perubahan kondisi diabetes Anda dan obat yang Anda minum.
- Penyakit gusi pada penderita diabetes bisa bertambah buruk dengan cepat dan mudah berkembang ke tahap serius. Karena itu, Anda perlu melakukan pemeriksaan gigi sekali setiap enam bulan.
- Gigi palsu yang bisa dilepas bisa menjadi tidak pas karena gusi turun dan gigi yang longgar karena penyakit gusi. Anda perlu meminta dokter gigi menyesuaikan gigi palsu Anda saat janji temu pemeriksaan gigi.

Menjalani perawatan gigi

Jika kadar gula darah pasien tidak terkontrol dengan baik, mereka harus menunda operasi gigi yang tidak terlalu mendesak.

Sebelum pencabutan gigi atau perawatan gigi apa pun, Anda harus makan dulu dan lalu menguji kadar gula darah Anda. Ini membantu mencegah hipoglikemia karena sesudah perawatan Anda tidak bisa makan segera.

Tidak merokok

Penelitian menemukan bahwa peluang perokok terkena penyakit gusi 5 kali atau lebih tinggi dibandingkan bukan perokok. Karena itu, penderita diabetes sebaiknya tidak merokok.

Jika Anda tidak menyadari menderita diabetes, bagaimana Anda bisa mencegah penyakit gusi?

Beberapa pasien diabetes tidak menyadari bahwa mereka menderita diabetes. Sesudah mereka menderita penyakit gusi serta gagal mengendalikan kadar gula darah, penyakit gusi menjadi sulit sembuh.

Selain itu, beberapa penderita diabetes awalnya mungkin tidak menunjukkan gejala yang jelas; penyakit ini seringkali kali tidak ditemukan sampai mereka mengalami komplikasi medis. Karena itu, jika sesudah perawatan gigi dan mulut yang tepat penyakit gusi Anda tidak menunjukkan perbaikan yang jelas, Anda disarankan memeriksakan kadar gula darah untuk diabetes agar pengobatan yang tepat bisa diterapkan.