

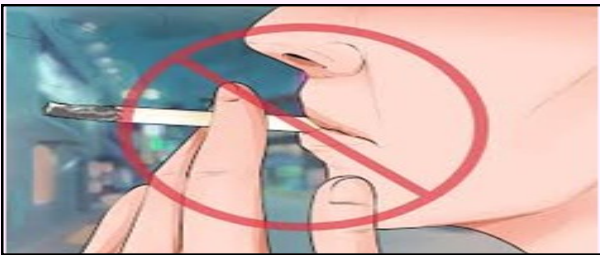
Pencegahan

Dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Berikut beberapa langkah mudah membiasakan diri menjaga kebersihan gigi dan mulut setiap hari :

- Rajin sikat gigi



- Berhenti merokok



- Makan-makanan bernutrisi dan serat seperti sayur dan buah



- Hindari mengonsumsi makanan dan minuman yang terlalu banyak gula.



- Hindari stres
Bila stres maka sistem kekebalan tubuh akan lebih sulit untuk melawan bakteri penyebab infeksi sehingga akan lebih rentan mengalami gingivitis dan penyakit gusi lainnya.
- Rutin periksa ke dokter gigi
Kunjungi dokter gigi secara rutin setiap 6-12 bulan sekali.



Semoga Bermanfaat



GINGIVITIS



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2019

Apa itu GINGIVITIS ?

Gingivitis (radang gusi) adalah penyakit akibat infeksi bakteri yang menyebabkan gusi meradang hingga merah dan membengkak.

Gingivitis terjadi ketika sisa makanan di gigi dan gusi mengeras menjadi plak.

Orang yang jarang sikat gigi, sering makan makanan yang manis dan asam, tidak pernah rutin cek giginya ke dokter adalah yang paling berisiko mengalami gingivitis.



Jaga kesehatan gigi dengan menyikat gigi secara teratur setiap hari

Tanda dan Gejala

- Gusi berwarna kemerahan, bengkak, dan terasa lunak ketika disentuh dengan lidah atau tangan.
- Gusi turun atau menyusut.
- Gusi kendur, bergeser, atau bahkan lepas.
- Gusi mudah berdarah saat menyikat gigi atau menggunakan benang gigi
- Perubahan warna gusi dari merah muda segar menjadi merah kehitaman.
- Bau mulut yang tidak hilang-hilang, atau rasa tidak enak di mulut.
- Nyeri intens dan tajam ketika membuka mulut untuk mengunyah, menggigit, atau bahkan berbicara.



Penyebab

Penyebab utama dari gingivitis adalah penumpukkan plak. Plak sendiri merupakan lapisan lengket bakteri yang terbentuk dari endapan sisa-sisa makanan di permukaan gigi.

Plak yang dibiarkan terus-terusan menumpuk dalam jangka waktu lama akan mengeras membentuk karang gigi di bawah garis gusi. Nah, karang gigi inilah yang memicu peradangan pada gusi.

Sejumlah kondisi yang membuat seseorang **lebih berisiko terkena gingivitis**, yaitu:

- Kesehatan mulut tidak terjaga karena malas menyikat gigi
- Usia lanjut
- Riwayat gingivitis dalam keluarga
- Pemakaian gigi palsu yang tidak pas
- Kebiasaan merokok atau mengunyah tembakau
- Perubahan hormon di masa pubertas, menstruasi, kehamilan, atau efek penggunaan pil KB
- Kekurangan nutrisi, termasuk vitamin C
- Mulut kering
- Infeksi virus atau infeksi jamur
- Penyakit tertentu, seperti HIV/AIDS, leukemia, dan diabetes
- Konsumsi obat hipertensi jenis antagonis kalsium atau obat antiikejang