

## Cara Menjaga Kebersihan Dan Kesehatan Gigi

Anisya Primura<sup>1</sup>, Silviana Renata<sup>2</sup>, Lutfia Dwi Afrianti<sup>3</sup>, Nabila Rasya<sup>4</sup>, Keisya Nola<sup>5</sup>,  
Syahrani Putri<sup>6</sup>, Sakhilla Exacha<sup>7</sup>, Ulin Nikmah<sup>8</sup>, Rayhan Fakhri<sup>9</sup>, Ivy Isyana<sup>10</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS RS dr. Soeraoen, Jalan S. Supriadi No  
22, Malang, Jawa Timur, 65147, Indonesia

\*e-mail korespondensi: anisya13prim@gmail.com

---

**Abstract:** Maintaining dental health is done by brushing teeth correctly and carefully. Dental problems most often occur in children aged between 5 to 12 years. The reason is that children in this age group prefer to eat sweet food without themselves or their parents being fully aware of the proper way to brush their teeth. If your teeth are not healthy, it can't affect your physical condition. The habit of taking care of teeth needs to be instilled from an early age. Therefore, it is necessary to teach children the knowledge of how to brush their teeth properly and correctly. The purpose of this activity is to get children used to brushing their teeth as early as possible and to help them understand the correct and proper way to brush their teeth. The evaluation results show that children's understanding of dental health, the effectiveness of brushing teeth, and the timing of brushing teeth have deepened, as well as their ability to practice proper tooth brushing has improved.

**Keywords:** Teeth, care, brushing, health

**Abstrak:** Menjaga kesehatan gigi dilakukan dengan menyikat gigi dengan benar dan hati-hati. Masalah gigi paling sering terjadi pada anak-anak berusia antara 5 sampai 12 tahun. Pasalnya, anak di usia ini lebih suka makan yang manis-manis tanpa dirinya atau orang tuanya sadar sepenuhnya tentang cara menyikat gigi yang benar. Jika gigi tidak sehat maka dapat mempengaruhi kondisi fisik Anda. Kebiasaan merawat gigi perlu ditanamkan sejak dini. Oleh karena itu, perlu diajarkan kepada anak pengetahuan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membiasakan anak menyikat gigi sedini mungkin dan membantu mereka memahami cara menyikat gigi, dan waktu menyikat gigi semakin mendalam, serta kemampuan praktik menyikat gigi yang benar meningkat.

**Kata kunci:** Gigi, merawat, menyikat, kesehatan

---

## PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan gigi adalah aspek yang sangat penting dalam merawat kesehatan tubuh secara keseluruhan. Gigi yang sehat tidak hanya berfungsi untuk membantu kita mengunyah makanan dengan baik, tetapi juga memiliki peran vital dalam komunikasi, karena mempengaruhi kemampuan kita untuk berbicara dengan jelas. Lebih dari itu, Kesehatan gigi yang buruk dapat berdampak langsung pada kualitas hidup seseorang. Penyakit gigi yang tidak ditangani dengan benar, seperti gigi berlubang, radang gusi, atau infeksi gigi, dapat menyebabkan rasa sakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan memengaruhi kemampuan kita untuk tidur dengan nyaman. Selain itu, gigi yang sehat berperan besar dalam meningkatkan rasa percaya diri. Senyum indah dan gigi yang bersih sering kali menjadi salah satu faktor yang memengaruhi penampilan seseorang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, masalah gigi seperti bau mulut, gigi kuning, atau gusi berdarah dapat membuat seseorang merasa malu atau kurang nyaman dalam berinteraksi sosial.

Pentingnya menjaga kesehatan gigi juga tidak bisa dipandang sebelah mata karena masalah gigi yang tidak bisa dipandang sebelah mata karena masalah gigi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang lebih serius. Infeksi gigi yang parah dapat menyebar ke bagian tubuh lain dan menyebabkan infeksi sistemik yang membahayakan nyawa. Untuk itu, menjaga kesehatan gigi sangatlah penting dan bisa dilakukan dengan beberapa cara, seperti menggosok gigi setidaknya dua kali sehari dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, menghindari konsumsi makanan atau minuman yang dapat merusak enamel gigi seperti makanan manis dan minuman berkafein, serta melakukan pemeriksaan gigi secara rutin ke dokter gigi. Dengan melakukan Langkah-langkah pencegahan ini, kita dapat mencegah masalah gigi yang lebih serius di masa depan dan menjaga kesehatan gigi serta tubuh secara keseluruhan.

Dari latar belakang diatas, maka ditemukan beberapa rumusan masalah yaitu : 1) apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi? 2) kebiasaan apa yang dapat memperburuk kondisi kesehatan gigi? 3) bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut yang efektif?

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan penulisan artikel adalah pertama, dapat mengetahui informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, kedua, dapat mengetahui tentang cara menjaga kesehatan gigi dan mulut, ketiga, dapat mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan gigi.

## **METODE**

Metode yang penulis lakukan pada penelitian kali ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana metode tersebut di dapatkan melalui partisipasi penulis terhadap kondisi atau peristiwa yang di telitinya. Umumnya, data penelitian kualitatif ini di dapatkan melalui analisis hasil wawancara atau observasi. Oleh karena itu, penulis melakukan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi untuk mengetahui tingkat pemahaman audiens terhadap hal tersebut. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari menyusun materi tentang pentingnya menjaga kebersihan dan teknik menyikat gigi yang benar, kegiatan penyuluhan dalam bentuk penyampaian materi, diskusi seru interaktif, dan praktik langsung teknik menyikat gigi dengan benar. Tujuan dari penyuluhan ini agar anak-anak terbiasa menyikat gigi setiap hari dengan cara yang benar. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa sebagian besar audiens sudah mengetahui dan mulai menrapkan teknik menyikat gigi yang benar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada anak-anak panti asuhan melalui sesi sikat gigi bersama. Acara ini diikuti oleh 15 anak berusia antara 6 hingga 10 tahun, dan juga dihadiri oleh para pengurus panti asuhan. Seluruh kegiatan berlangsung selama satu hari dan mencakup penyampaian materi tentang pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut bagi anak usia dini, disertai dengan praktik sikat gigi bersama. Salah satu pendekatan yang efektif untuk menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan gigi, terutama untuk anak-anak, yaitu menunjukkan kegiatan seperti menyikat gigi, secara langsung kepada para anak panti. Demonstrasi ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak tentang perawatan gigi yang tepat.

Penyuluhan ini diadakan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak panti asuhan agar mereka memahami pentingnya meraat gigi yang baik, serta mencegah masalah gigi sejak dini. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif, anak-anak diajarkan cara yang tepat dalam menggosok gigi. Penting bagi mereka untuk menyadari alasan di balik kebiasaan ini, karena kesadaran akan pentingnya perawatan gigi dapat mendorong mereka untuk lebih disiplin. Melakukan kegiatan sikat gigi pada anak usia dini membutuhkan seorang pendamping untuk mengawasinya saat melakukan kegiatan menggosok gigi dan untuk mengarahkan takaran yang tepat saat penggunaan pasta gigi.

Pemilihan sikat gigi pada saat menyikat gigi harus diperhatikan karena akan membuat gigi rusak apalagi pada anak-anak. Jadi pilih sikat gigi yang lembut untuk gigi anak dan pastikan sikat

gigi tersebut dapat mencapai semua bagian gigi hingga bagian yang tidak bisa dijangkau. Saat memilih pasta gigi anak harus memperhatikan bahan-bahan apa saja yang terkandung dalam pasta tersebut . Apakah kandungan dalam pasta gigi akan berbahaya atau tidak??. Menyikat gigi setidaknya dua kali sehari pada pagi dan malam hari . Saat menyikat gigi tidak boleh terlalu keras dan cepat karena akan membuat gusi berdarah. Saat menyikat gigi harus dengan lembut gerakannya memutar dan dimulai dari gigi bagian belakang kemudian berpindah ke depan. menyikat gigi bagian belakang gunakan gerakan vertical. untuk menyikat gigi harus dengan lembut dan perlahan.. Selanjutnya agar menghilangnya bakteri pada lidah, sikat pangkal lidah dengan lembut dan perlahan setelah berkumur-kumur agar sisa pasta yang terdapat di dalam kumur ikut keluar .Lalu bilas sikat gigi dengan bersih dan keringkan

Hasil pengabdian Zulkifar pada tahun (2020) menemukan bahwa orang kurang peduli dengan kesehatan gigi dan mulut mereka, termasuk menjadikannya prioritas nomor satu, adalah salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut. Melalui mulut dan gigi, bakteri dan kuman dapat masuk ke organ tubuh lainnya. Bagian dari gaya hidup bersih dan sehat adalah menjaga kebersihan gigi dan mulut. Kesehatan gigi dan mulut tidak dapat dihindar .Setelah pemaparan materi yang telah di berikan terdapat peningkatan pengetahuan anak Panti Asuhan Sosial Al-Qolbi Singosari tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Pengabdian ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada Panti Asuhan Sosial Al-Qolbi Singosari tentang pentingnya menjaga mulut dan gigi tetap bersih sejak usia dini.

Menggosok gigi secara teratur tidak hanya mencegah kerusakan gigi akibat penumpukan plak dan sisa makanan, tetapi juga menjaga kesehatan gusi, yang sangat krusial bagi kesehatan mulut secara keseluruhan. Selain itu, praktik ini membantu anak-anak menghindari bau mulut, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka saat berinteraksi dengan teman-teman.

Setelah dilakukannya pengabdian ini audiens dapat mengetahui seberapa penting menjaga kesehatan gigi agar terhindar dari beberapa penyakit seperti karies hingga penyakit jantung. Selain itu dengan menjaga kesehatan gigi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kualitas hidup. Beberapa cara merawat diri yang telah penulis sampaikan diantaranya, menggosok gigi setidaknya dua kali sehari dan melakukan kunjungan rutin pada klinik gigi setidaknya enam bulan sekali. Selanjutnya, penulis juga telah menyampaikan beberapa cara pencegahan penyakit gigi yang dapat diterapkan, yakni mengurangi mengonsumsi yang manis dengan membatasi makanan

yang manis serta asam dan cara pencegahan penyakit gigi yang berikutnya adalah menghindari merokok, karena merokok dapat menyebabkan kanker mulut dan penyakit gigi

### **SIMPULAN**

Kesehatan gigi sangat penting untuk menjaga kesehatan mulut. Gigi yang sehat tidak hanya membantu dalam makan dengan baik tetapi juga peran penting dalam komunikasi. Gigi yang terinfeksi dapat menyebabkan masalah kesehatan dan menyebabkan kebersihan mulut yang buruk. Untuk mencegahnya, perawatan gigi sebaiknya dilakukan secara rutin, antara lain dengan menggunakan pasta gigi yang formula yang baik, menghindari konsumsi makanan yang dapat merusak gigi secara rutin. Ini akan membantu mencegah masalah gigi yang lebih serius dan menjaga kesehatan mulut.

Sehingga, kami berharap dengan diadakannya penyuluhan ini anak-anak dapat sadar dengan pentingnya menjaga dan merawat gigi mulai dari sekarang.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Puskesmas Narmada. 2021. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut: Pentingnya Perawatan Rutin. Kabupaten Lombok Barat.
- Dr. Rizal Fadli. 2021. Cara Tepat Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. Jakarta Selatan. Halodoc.