



HARI KESEHATAN GIGI DAN MULUT NASIONAL



Kesehatan gigi dan mulut merupakan kondisi sehat yang ditemukan pada jaringan keras serta jaringan lunak gigi beserta unsur - unsur yang berkaitan dalam rongga mulut sehingga seseorang tidak mengalami disfungsi pengunyahan, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit. Kondisi kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan gigi dan mulut menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Indonesia memperingati Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional setiap tanggal 12 September . Hal ini pertama kali digagas oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia, dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH.,DR PH yang secara resmi disahkan di Lapangan Gasibu, Bandung pada tahun 2011 (ISMKMI, 2020 ; Kemenkes, 2015).

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan tubuh secara keseluruhan sehingga menjadi salah satu penunjang kesejahteraan masyarakat. Menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat menjauhkan dari rasa sakit pada gigi dan gusi, gangguan pengunyahan, dan penyakit gigi serta mulut lainnya. Rasa sakit serta perasaan tidak nyaman yang ditimbulkan dari penyakit gigi dan mulut akan berdampak negatif terhadap kualitas hidup seseorang. Menurut The Global Burden of Disease Study (2016), masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami hampir dari setengah populasi penduduk dunia (3,58 milyar jiwa). Dari data tersebut, masyarakat perlu sadar bahwa kesehatan gigi dan mulut sangat penting karena akan sangat berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. Kesehatan gigi dan mulut juga mendapat perhatian penuh dari pemerintah khususnya Kementerian Kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 89 Tahun 2015 Tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut (Sakti, 2019).



(Riskesdas, 2018)

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa masih banyak masalah mengenai kesehatan gigi dan mulut yang terjadi. Kasus dengan prevalensi tertinggi adalah terjadinya gigi rusak/ berlubang/ sakit dengan persentase sebesar 45,3% dan juga masalah bengkak pada gusi dan atau keluar bisul (abses) dengan persentase sebesar 14%. Hal tersebut tidak terlepas dari faktor kebiasaan masyarakat yang memperparah keadaan gigi dan rongga mulut. Salah satu faktor tersebut adalah mengonsumsi gula berlebihan. Kebiasaan dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula secara berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit dan gangguan kesehatan pada gigi dan mulut. Selain itu, masih banyak masyarakat Indonesia yang merokok, padahal merokok dapat menimbulkan noda pada gigi, halitosis (bau mulut), bahkan



dapat menyebabkan kehilangan sensitivitas pada indera perasa dan penciuman. Merokok juga akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit pada gusi dan kanker mulut. Kebiasaan buruk lain masyarakat yang dapat menimbulkan risiko kesehatan gigi dan mulut ialah konsumsi alkohol. Konsumsi alkohol akan menyebabkan iritasi mulut dan kerongkongan bahkan akan meningkatkan risiko kanker mulut apabila disertai dengan kebiasaan merokok (Sakti, 2019).

Kesehatan gigi dan mulut sangat memengaruhi timbulnya penyakit gigi dan mulut yang diderita oleh masyarakat. Meskipun kesadaran masyarakat mengenai kesehatan gigi dan mulut mulai meningkat, prevalensi terjadinya penyakit kesehatan gigi dan mulut masih cukup tinggi. Kondisi kesehatan gigi dan mulut yang buruk dapat menyebabkan kerusakan pada gusi bahkan kanker. Selain itu, akan timbul adanya plak gigi. Timbunan plak yang muncul akan menyebabkan berbagai penyakit seperti gigi berlubang atau karies dan juga penyakit gusi. Karies gigi merupakan proses demineralisasi email dan dentin akibat adanya interaksi dari mikroorganisme, saliva, dan juga sisa - sisa makanan. Karies gigi dapat dipicu oleh berbagai hal salah satunya adalah makanan yang bersifat kariogenik yaitu makanan dengan kandungan karbohidrat yang cukup besar. Selain itu, karies gigi juga dapat dipicu oleh konsumsi minuman isotonik dan soda yang memiliki rasa asam dan manis yang kuat secara berlebihan. Minuman isotonik mengandung beberapa jenis asam yang tinggi dan juga sukrosa yang tinggi. Sementara itu, minuman bersoda mengandung karbohidrat dengan proporsi pemanis berkalori tinggi. Minuman bersoda juga mengandung asam fosfat dan asam sitrat. Kandungan dari minuman tersebut akan mudah mengendap di dalam rongga mulut yang selanjutnya melekat pada permukaan gigi dan membentuk lapisan plak. Keadaan tersebut didukung dengan suasana yang asam sehingga memudahkan terjadinya aktivitas demineralisasi oleh bakteri (Ramayanti and Purnakarya, 2013 ; Santik, 2015).

Pandemi Covid-19 saat ini juga memengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Hasil dari suatu survei menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat pada saat pandemi lebih fokus pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, kebiasaan masyarakat untuk merawat kesehatan gigi dan mulut mengalami penurunan selama pandemi Covid-19. Hal tersebut tercermin dari kebiasaan masyarakat dalam menyikat gigi yang mana frekuensinya berkurang dibanding sebelum pandemi dan masyarakat lebih fokus mencuci tangan (64%) dibanding menyikat gigi (31%) serta menggunakan *hand sanitizer* (52%) dibanding menggunakan obat



kumur (20%). Adanya penurunan tersebut menimbulkan berbagai masalah terkait gigi dan mulut. Masyarakat lebih sering mengalami bau mulut, mulut kering, gusi dan gigi berdarah saat menyikat gigi atau saat menggunakan benang gigi, nyeri pada gusi atau mulut, dan adanya lubang pada gigi yang baru terbentuk (Kemenkes, 2021). Berbagai upaya dapat dilakukan agar kesehatan gigi dan mulut tiap individu tetap terjaga. Harus timbul kesadaran dalam individu mengenai pentingnya kesehatan gigi dan mulut. Peningkatan mengenai kesehatan gigi dan mulut dapat masyarakat lakukan mulai dari hal – hal kecil seperti menggosok gigi secara benar dan periksa ke dokter gigi rutin setiap enam bulan sekali. Pemeriksaan gigi secara rutin bertujuan untuk melakukan pembersihan karang gigi dan deteksi dini kerusakan-kerusakan yang mungkin terjadi pada area gigi dan rongga mulut. Jika kerusakan – kerusakan gigi dapat terdeteksi secara dini, maka dapat segera dilakukan perawatan yang tepat, sehingga tidak akan berkembang menjadi lebih parah. Masyarakat juga dapat mencegah adanya timbunan plak gigi yang akan menimbulkan dampak negatif lain dengan berbagai cara, seperti mengunyah apel dan menggunakan *dental flosser*. Mengunyah apel sangat bermanfaat bagi kesehatan gigi dan mulut karena apel dapat merangsang aliran air liur alkali yang menetralkan asam yang diproduksi di plak gigi setelah konsumsi karbohidrat. Selain mengunyah apel, masyarakat juga dapat melakukan cara lain yaitu mengunyah permen karet. Hal tersebut didasarkan atas penelitian yang menyebutkan bahwa pengunyahan permen karet dapat menurunkan pembentukan plak gigi karena aliran saliva yang dirangsang oleh pengunyahan permen karet dapat meningkatkan buffer saliva yang dapat menghambat akumulasi plak gigi. Selain upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara individu, pihak – pihak terkait juga diharapkan dapat melakukan upaya promosi mengenai pentingnya kesehatan gigi dan mulut agar masyarakat semakin menyadari urgensi dari hal tersebut. Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan gigi dan mulut, semakin besar pula harapan bahwa kualitas hidup masyarakat juga akan semakin membaik (Fatikarini and Handajani, 2011 ; Lubido, et al., 2018, Santik, 2015).

Kesehatan gigi dan mulut tidak dapat diremehkan karena pada dasarnya, baik kesehatan gigi dan mulut maupun kesehatan secara umum saling mempengaruhi. Terdapat hubungan antara penyakit gigi dan mulut dengan kesehatan umum yang beragam dan kompleks. Perubahan pada kesehatan mulut dapat berdampak pada kesehatan sistemik. Begitu pula penyakit sistemik juga



dapat memengaruhi kesehatan gigi dan mulut, baik secara patologis ataupun melalui perubahan perilaku terkait suatu penyakit atau terapi. Apabila kondisi kesehatan gigi dan mulut yang buruk terus dibiarkan, akan timbul penyakit lain yang berbahaya sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup. Contohnya, pada penyakit gusi dan periodontal dapat menimbulkan berbagai macam efek seperti risiko serangan jantung meningkat sebesar 25%, meningkatkan risiko stroke, memperburuk keparahan diabetes, berpengaruh pada kelahiran prematur serta berat bayi lahir rendah, berkontribusi terhadap penyakit pernapasan, menurunkan kekebalan tubuh terhadap infeksi, dan lain sebagainya. Penyakit yang terus berlanjut dapat menyebabkan kerusakan serius. Jika tidak segera diobati, penyakit gusi dan periodontal dapat merusak struktur tulang rahang, semakin menyebar hingga dapat menjadi tempat berkumpulnya bakteri-bakteri yang merugikan. Seiring berjalannya waktu, infeksi bakteri dapat berkembang dan masuk dalam peredaran darah sehingga bakteri dan racun dapat berpindah ke bagian lain tubuh seperti jantung, paru-paru, ginjal, ataupun hati. Maka dari itu, penting untuk menyadari serta menjaga kesehatan gigi dan mulut agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik (Dorfer et al, 2017; Larasati, 2012).



REFERENSI

- Dörfer, C., Benz, C., Aida, J. and Campard, G., 2017. The relationship of oral health with general health and NCDs: a brief review. *International Dental Journal*, 67, pp.14-18.
- Fatikarini, I. and Handajani, J., 2011, Pengunyahan Permen Karet Gula dan Xylitol Menurunkan Pembentukan Plak Gigi, *Majalah Kedokteran Gigi*, 18(1):11-14.
- ISMKMI., 2020, *Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional*, Ikatan Senat Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Indonesia, URL : <https://ismkmi.org/2020/09/12/hari-kesehatan-gigi-dan-mulut-nasional-2/>, diakses 04 September 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp. 179, 184.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021, Survey Menunjukkan Kebiasaan Gosok Gigi Menurun Saat Pandemi COVID-19, URL : <https://www.kemkes.go.id/article/view/21031900002/survey-menunjukkan-kebiasaan-gosok-gigi-menurun-saat-pandemi-covid-19.html>, diakses 10 September 2021.
- Larasati, R., 2012, Hubungan Kebersihan Mulut dengan Penyakit Sistemik dan Usia Harapan Hidup. *Jurnal Skala Husada*, 9(1), pp.97-104.
- Lubido, S., Garcia - Caballero, L., Abeleira, M. T., Limeres, J., Gracia, M., and Diz, P., 2018, Effect of Chewing an Apple On Dental Plaque Removal and On Salivary Bacterial Viability, *Journal Pone*, 1(1):1-6.
- Ramayanti, S. and Purnakarya, I., 2013, Peran Makanan Terhadap Kejadian Karies Gigi, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2):89-93.
- Sakti, E. S., 2019, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta Selatan, pp. 1-9.
- Santik, Y. D. P., 2015, Pentingnya Kesehatan Gigi dan Mulut dalam Menunjang Produktivitas Atlet, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1):13-17.