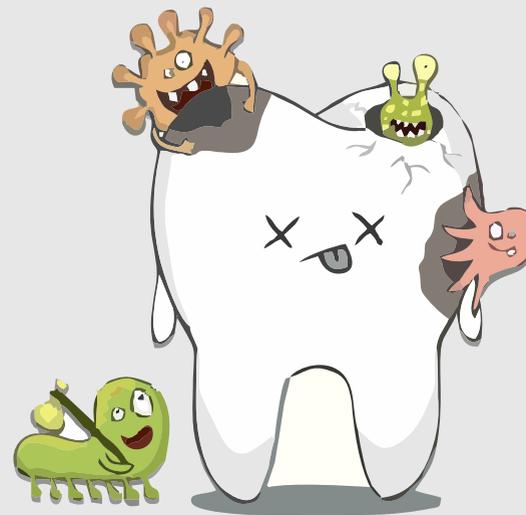




Cek Kesehatan Gigi secara Reguler

Memeriksa kondisi kesehatan gigi dan mulut secara rutin ke dokter gigi adalah keharusan yang perlu dilakukan minimal dua kali dalam satu tahun. Dengan adanya pemeriksaan rutin dari dokter gigi, maka karies gigi bisa dibersihkan secara rutin dan bahkan mencegah karies meluas. Dokter gigi juga bisa menyarankan tindakan-tindakan pencegahan



Daftar Pustaka :

1. Usha C, Sathyanarayanan R. 2009. Dental caries - A complete changeover (Part 1). *J conv Dent*; 12(2): 46-54
2. Yadav K, Prakash S. 2016. Dental Caries: A Review. *asian Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*; 6(53): 1-7.
3. Baruah K. et al. 2017. A Review on Toothbrushes and Tooth Brushing Methods. *International Journal of Pharmaceutical Science Invention*; 6(5): 29-38.
4. Fione VR, Bidjuni M, Kowaas A. 2015. EFEKTIVITAS PENGGUNAAN BENANG GIGI (DENTAL FLOSS) TERHADAP PLAK INDEKS. *Infokes*; 10(1): 36-42.
- JADA. 2002. *Diet and tooth decay*. Elsevier; 133(4): 527

**JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
JAKARTA TIMUR 13630**
Telp (021) 29373377 (Hunting),
Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspn.co.id

QR CODE



MAP DIRECTION
VIA GOOGLE MAP



@rumahsakitotak



@rumahsakitpusatotak



@rumahsakitotak

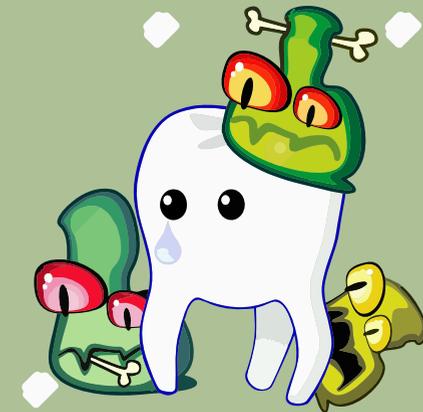


RSPON Official



**RUMAH SAKIT
PUSAT OTAK NASIONAL**
Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono

MENGENAL KARIES GIGI DAN PENCEGAHANNYA



APA ITU KARIES GIGI ?

Karies gigi adalah sebuah penyakit infeksi yang merusak struktur jaringan keras gigi. Penyakit ini ditandai dengan gigi berlubang. Jika tidak ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan nyeri, kematian saraf gigi (nekrose) dan infeksi periapikal dan infeksi sistemik yang bisa membahayakan penderita

PENYEBAB KARIES GIGI

GIGI

Celah atau alur yang dalam pada gigi dapat menjadi lokasi perkembangan karies. Karies juga sering terjadi pada tempat yang sering terselip sisa makanan.

MAKANAN

Terutama makanan yang mengandung banyak gula merupakan sisa makanan yang sering menempel di sela-sela gigi dan menjadi tempat yang nyaman untuk bakteri berkembang.

WAKTU

Semakin sering gigi terkena lingkungan yang memungkinkan timbulnya karies maka semakin besar pula kemungkinan terkena karies

BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA ?

Sikat Gigi Secara Teratur

Membiasakan diri untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari bisa mencegah terjadinya karies gigi. Penggunaan pasta gigi dengan fluoride juga wajib selama menggosok gigi. Fluoride pada pasta gigi akan membantu untuk melawan pengikisan mineral penting pada permukaan gigi.

Gunakan Dental Floss

Mengingat salah satu penyebab karies gigi adalah plak, maka penggunaan dental floss sangat disarankan untuk membantu membersihkan plak secara sempurna. Menggosok gigi saja terkadang

masih menyisakan sebagian plak yang memang menempel erat pada gigi.



Konsumsi Makanan dan Minuman yang Aman

Memperhatikan pola makan, diet, dan frekuensi makanan adalah salah satu cara untuk mencegah munculnya karies pada gigi. Mengapa? Karena karies pada gigi umumnya muncul karena makanan-makanan dengan karbohidrat tinggi serta makanan manis-manis yang mengandung gula atau cokelat. Oleh karena itu, memakan makanan yang aman untuk gigi bisa membantu menghindarkan karies pada gigi. Buah-buahan dan sayur merupakan makanan alami yang tergolong aman untuk gigi.