

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebersihan Gigi Dan Mulut

Kebersihan gigi dan mulut itu sangat penting. Kalau kita tidak merawat gigi dengan baik, bisa menyebabkan berbagai masalah seperti gigi berlubang, gusi berdarah, dan bahkan bisa memengaruhi kesehatan tubuh kita secara keseluruhan. Para ahli kesehatan gigi di seluruh dunia sepakat bahwa menjaga kebersihan gigi itu penting. Selain sikat gigi, kita juga perlu membersihkan sela-sela gigi menggunakan benang gigi. Pergi ke dokter gigi secara rutin juga penting untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulut kita.

B. Indeks Kebersihan Gigi dan Mulut (OHIS)

Untuk mengukur tingkat kebersihan gigi, dokter gigi menggunakan suatu cara yang disebut OHI-S. Caranya adalah dengan melihat apakah ada plak (kotoran lunak) atau karang gigi yang menempel di permukaan gigi. Semakin sedikit plak dan karang gigi, maka semakin bersih gigi kita. (Hendrika, 2018).

1. Pengertian OHI-S

OHI-S adalah cara untuk mengukur seberapa bersih gigi kita. Angka ini didapat dengan menghitung berapa banyak permukaan gigi yang tertutup oleh kotoran (plak) dan karang gigi. Semakin banyak permukaan gigi yang kotor, semakin besar nilai OHI-S-nya. (Gopdianto *dkk.*, 2014)

2. Gigi Indeks OHI-S

Menurut (Antika, 2018), ada enam bagian gigi yang paling sering diperiksa untuk mengetahui seberapa bersih gigi kita. Bagian-bagian ini dipilih karena bisa mewakili kondisi seluruh gigi di mulut kita. Dokter gigi memilih enam gigi tertentu untuk diperiksa :

- a. Gigi 16 adalah gigi geraham besar dirahan atas sebelah kanan. Dokter akan memeriksa pada bagian luar gigi yang menghadap ke pipi (bukal)
- b. Gigi 11 adalah gigi seri bagian depan rahang atas. Dokter akan memeriksa pada bagian yang menghadap ke bibir (labial)
- c. Gigi 26 adalah gigi geraham besar rahang atas sebelah kiri. Dokter akan memeriksa pada bagian luar gigi yang menghadap ke pipi (bukal)
- d. Gigi 36 adalah gigi geraham besar rahang bawah sebelah kiri. Dokter akan memeriksa pada bagian dalam gigi yang menghadap ke lidah (lingual)
- e. Gigi 31 adalah gigi seri bagian depan rahang bawah. Dokter akan memeriksa pada bagian yang menghadap ke bibir (labial)
- f. Gigi 46 adalah gigi geraham besar rahang bawah sebelah kanan. Dokter akan memeriksa pada bagian dalam gigi yang menghadap ke lidah (lingual)

Ketika memeriksa kebersihan gigi, dokter hanya akan melihat bagian luar gigi yang terlihat saat kita tersenyum. Bagian dalam gigi yang tidak terlihat tidak perlu diperiksa. Kalau gigi yang seharusnya diperiksa itu hilang, kita bisa ganti dengan gigi yang lain yang mirip. Sebagai berikut:

- a. Gigi geraham: kalau gigi geraham besar pertama hilang, kita periksa gigi geraham besar kedua. Kalau keduanya hilang, kita periksa gigi geraham besar ketiga. Tapi kalau semua gigi geraham besar hilang. Kita tidak perlu periksa untuk bagian itu.
- b. Gigi depan: kalau gigi depan sebelah kanan atas hilang, kita periksa gigi depan yang sebelah kiri atas. Begitu juga kalau gigi depan sebelah kiri bawah hilang, kita periksa gigi depan sebelah kanan bawah. Tapi kalau semua gigi depan hilang, kita tidak perlu periksa untuk bagian itu.

- c. Gigi index dianggap tidak diperiksa kalau: sudah dicabut, tinggal akarnya saja, mahkotanya rusak parah, gigi baru tumbuh belum sempurna.
- d. Untuk bisa menilai kebersihan gigi, kita harus memeriksa minimal dua gigi.

3. Kriteria Debris Indeks (DI)

Debris adalah lapisan lunak yang menempel pada permukaan gigi, terdiri dari plak, sisa makanan, dan zat warna (Hendrika, 2018). Untuk mengukur kebersihan gigi berdasarkan debris, kita menggunakan skor:

- a. Skor 0 : Gigi sangat bersih, tidak ada plak atau noda.
- b. Skor 1 : Ada sedikit plak atau noda dibagian dekat garis gusi.
- c. Skor 2 : Plak menutupi sebagian besar permukaan gigi, tapi belum seluruhnya.
- d. Skor 3 : Gigi sangat kotor, hampir seluruh permukaan tertutup plak.

Rumus Debris Indeks (DI)

DI = $\frac{\text{Jumlah Nilai Debris}}{\text{Jumlah gigi yang diperiksa}}$

Jumlah gigi yang diperiksa

4. Kriteria *Calculus* Indeks (CI)

Kalkulus adalah lapisan keras yang menempel pada gigi, terbentuk dari mineral seperti kalsium yang bercampur dengan sisa makanan (Putri *dkk*, 2010).

Untuk mengukur jumlah kalkulus, kita menggunakan skor:

- a. 0: Gigi bersih, tidak ada kerak keras sama sekali.
- b. 1: Ada sedikit kerak keras dibagian atas gigi, dekat garis gusi.
- c. 2: Kerak keras menutupi sebagian besar permukaan gigi dibagian atas, dan mungkin ada sedikit kerak keras di bawah garis gusi.
- d. 3: Gigi sangat banyak kerak kerasnya, baik diatas maupun dibawah garis gusi, dan kerak keras ini mungkin sudah menempel dengan kuat.

Rumus Calculus Indeks (CI)

CI = $\frac{\text{jumlah nilai calculus}}{3}$

Jumlah gigi yang diperiksa

5. Cara melakukan penilaian debris dan calculus

Cara memeriksa kebersihan gigi dan mulut adalah dengan membagi permukaan gigi menjadi tiga bagian yang sama besar. Kemudian, kita akan melihat seberapa banyak kotoran lunak (debris) dan kerak keras (calculus) yang menempel di setiap bagian. Jumlah kotoran dan kerak akan diberi skor, dan berdasarkan skor tersebut, kebersihan gigi akan dikategorikan sebagai berikut:

- a. Baik : jika nilainya antara 0-0,6. Artinya, gigi sangat bersih
- b. Sedang : jika nilainya antara 0,7-1,8. Artinya, gigi cukup bersih, tapi masih ada kotoran
- c. Buruk : jika nilainya antara 1,9-3,0. Artinya, gigi sangat kotor dan perlu segera dibersihkan

Rumus OHI-S:

$$\text{OHI-S} = \text{DI} + \text{CI}$$

OHI-S mempunyai kriteria tersendiri, yaitu mengikuti ketentuan:

- a. Baik : jika nilainya antara 0-1,2
- b. Sedang : jika nilainya antara 1,3-3,0
- c. Buruk : jika nilainya antara 3,1-6,0

C. Pola Menyikat Gigi

1. Pola Menyikat Gigi

Pola menyikat gigi meliputi teknik menyikat gigi, frekuensi dan waktu (Aqidatunisa., 2022).

2. Menyikat Gigi

a. Pengertian

Menjaga kebersihan gigi dan mulut itu sangat penting, Cara termudah adalah dengan menyikat gigi secara teratur. Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), menyikat gigi dan membersihkan sela-sela gigi (flossing) adalah kebiasaan yang harus kita lakukan setiap hari untuk mencegah gigi berlubang dan masalah gigi lainnya (Gopdianto *dkk.*, 2014). Sisa makanan yang menempel di gigi bisa menyebabkan gigi berlubang. Untuk mencegahnya, kita perlu menyikat gigi secara teratur, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur. Dengan begitu, gigi kita akan bersih dan terhindar dari berbagai masalah (Antika, 2018).

b. Tujuan

Tujuan menyikat gigi Selain membuat gigi kita bersih dan terlihat putih, menyikat gigi juga bisa mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi, dan masalah gigi lainnya. Selain itu, mulut kita juga akan terasa lebih segar dan membuat kita lebih percaya diri saat tersenyum.

c. Frekuensi menyikat gigi

Untuk menjaga kesehatan gigi, kita perlu menyikat gigi dua kali sehari. Waktu yang paling tepat adalah setelah sarapan dan sebelum tidur. Saat menyikat gigi, lakukan selama 2-5 menit dengan gerakan memutar. Mulai dari gigi paling belakang di sebelah kanan, lalu ke gigi depan, dan diakhiri dengan gigi paling belakang di sebelah kiri (Safitri, 2015).

d. Cara menyikat gigi

Cara Untuk membersihkan gigi dengan benar, kita perlu menyikat gigi dengan gerakan pendek dan berulang-ulang di setiap permukaan gigi. Jangan lupa untuk menggosok gigi bagian depan, belakang, dan permukaan yang menghadap ke lidah. Dengan cara ini, sisa makanan dan plak akan lebih mudah terangkat. .

Cara menyikat gigi yang benar itu penting. Kita harus menyikat gigi dari atas ke bawah, bukan dari kiri ke kanan. Kalau kita menyikat gigi dengan cara yang salah, gusi kita bisa luka atau menyusut. Selain itu, gigi kita juga bisa menjadi lebih sensitif dan mudah patah.

Menyikat gigi itu penting, tapi jangan terlalu keras. Kalau kita terlalu kencang, gusi bisa berdarah. Ini tanda kalau kita terlalu keras menekan sikat gigi. Pegang gagang sikat gigi dengan santai agar gusi kita tidak terluka.

e. Metode menyikat gigi

Ada beberapa teknik menyikat gigi yang bisa kita coba. Tapi ingat, tujuannya adalah membersihkan gigi tanpa merusak struktur gigi dan gusi. Beberapa teknik yang umum digunakan adalah:

1. Horizontal

Cara menyikat gigi secara horizontal adalah dengan meletakkan sikat gigi di batas gusi, lalu digerakkan bolak-balik seperti kita menyapu lantai.

2. Vertikal

Untuk bagian depan gigi, kita bisa menggunakan cara vertikal. Caranya, tutup mulut kita lalu gerakkan sikat gigi ke atas dan ke bawah pada gigi-gigi depan.

3. Roll

Cara roll itu unik. Sikat gigi diletakkan sejajar dengan gusi, lalu digerakkan memutar perlahan. Bayangkan seperti kita menggulung benang.

4. *Charters*

Bayangkan kamu sedang membersihkan celah-celah jendela. Nah, metode Charters mirip seperti itu. Sikat gigi diletakkan miring di antara gigi, lalu digerakkan kecil-kecil. Tujuannya untuk membersihkan sisa makanan yang suka nyangkut di sela-sela gigi.

5. *Stilman*

Metode Stillman ini seperti kita sedang memijat gusi. Sikat gigi ditekan ke gusi, lalu digerakkan memutar. Cara ini bagus untuk gusi yang agak sensitif atau yang sudah mulai surut.

6. *Bass*

Metode Bass ini seperti kita sedang menyikat permukaan meja. Sikat gigi diletakkan miring di batas gusi, lalu digerakkan di tempat. Tujuannya

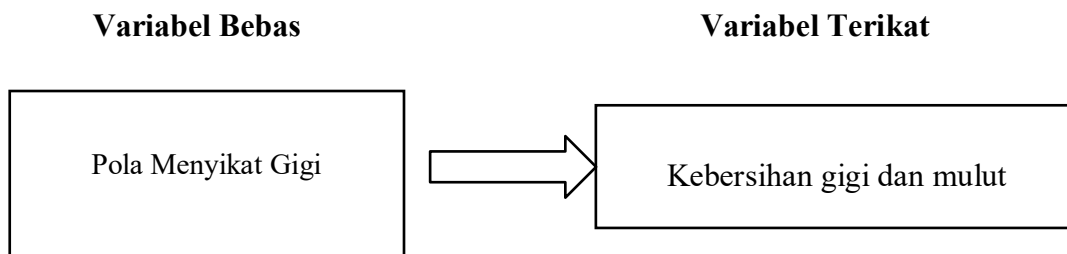
untuk membersihkan sepanjang garis gusi.

7. *Fones*

Metode Fones ini seperti kita sedang memoles apel. Gigi digigit rapat, lalu sikat gigi digerakkan memutar untuk membersihkan seluruh permukaan gigi.

D. Kerangka Konsep

Bagan 1. Kerangka Konsep



Keterangan :

: variabel yang diteliti