

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Merawat gigi dan mulut itu penting banget. Mulut kita itu bukan cuma buat makan dan minum, tapi juga punya peran penting buat kesehatan tubuh kita secara keseluruhan. Sayangnya, banyak orang yang belum sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut (Ratih dan Yudita, 2019). Apa yang kita tahu (pengetahuan) itu sangat berpengaruh pada apa yang kita lakukan. Kalau kita tahu pentingnya menjaga kesehatan gigi, kita pasti akan lebih rajin merawat gigi. Tapi, kalau kita nggak tahu, kita jadi malas merawat gigi dan akhirnya bisa sakit gigi. Jadi, pengetahuan itu penting banget buat menjaga kesehatan gigi (Susanti dkk., 2021)

Cholil, dkk (2016) menjaga kesehatan gigi dan mulut itu penting banget, sama seperti menjaga kesehatan tubuh kita secara keseluruhan. Salah satu tanda kalau kita rajin atau enggak merawat gigi adalah ada atau enggak plak gigi. Plak itu kayak lapisan lengket tipis yang nempel di gigi kita, terbentuk dari sisa makanan dan bakteri. Kalau kita jarang sikat gigi, plak ini makin banyak dan bisa bikin gigi jadi rusak. Jadi, membersihkan gigi itu penting untuk mencegah penumpukan plak (Susanti dkk., 2021). Cara paling mudah dan efektif untuk mencegah gigi berlubang adalah dengan rajin menggosok gigi. Dengan menggosok gigi secara teratur dan benar, kita bisa membersihkan plak yang menempel di seluruh permukaan gigi, termasuk di sela-sela gigi, permukaan gigi yang kasar, lubang-lubang kecil pada gigi, dan pada gigi yang tumbuh rapat (Wiradona dkk, 2013). Agar gigi kita sehat dan kuat, kita harus rajin menggosok gigi dan membersihkan sela-sela giginya menggunakan benang gigi (flossing). Dengan begitu, kita bisa mencegah gigi berlubang dan penyakit gusi (Arumsari, 2017).

B. Pengetahuan Tentang Cara Menyikat Gigi

Mulut yang bersih artinya tidak ada kotoran seperti sisa makanan, plak (lapisan lengket), atau karang gigi. Kalau kita malas membersihkan gigi, plak akan menempel di gigi dan semakin banyak. Kondisi mulut yang lembap dan gelap itu tempat yang enak bagi bakteri untuk berkembang biak dan membentuk plak. (Audina dkk, 2016)

UU No. 36 tahun 2009 yang berbunyi “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis” Salah satu bentuk kesehatan yang harus dijaga yaitu kesehatan gigi dan mulut dengan melakukan kegiatan menggosok gigi (Najiah dkk., 2020). Keberhasilan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut salah satunya melalui kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar dipengaruhi perilaku yang meliputi pengetahuan, sikap dan praktek penggunaan alat, metode penyikatan gigi, serta frekuensi dan waktu penyikatan gigi yang tepat. Wiradona dkk. (2013) mengatakan hal-hal penting yang harus dilakukan yaitu memperhatikan faktor dalam rongga mulut yang mempengaruhi pembentukan plak antara lain:

1. Kebiasaan menyikat gigi

Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangat penting. Salah satu cara yang paling mudah adalah dengan rajin menyikat gigi. Menyikat gigi yang benar dapat mencegah gigi rusak (Wiradona dkk., 2013). Gigi dan mulut yang sehat itu penting sekali, sama pentingnya dengan kesehatan tubuh kita. Kalau gigi dan mulut kita sakit, seluruh tubuh kita juga bisa ikut sakit. Untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, kita harus rajin membersihkannya. Menyikat gigi itu penting untuk membersihkan sisa makanan dan bakteri yang menempel di gigi, agar gigi kita tidak berlubang dan mulut kita tidak bau (Tanu dkk., 2019).

2. Frekuensi menyikat gigi

Audina, dkk (2016) Banyak orang bilang kita harus sikat gigi minimal 5 menit. Tapi sebenarnya, kebanyakan orang cuma sikat gigi 2-3 menit. Padahal, waktu sikat gigi yang cukup itu penting banget biar gigi kita bersih semua. Cara sikat gigi yang benar itu dimulai dari belakang, lalu ke depan, dan diakhiri di belakang lagi. Kalau kita sering lupa sikat gigi atau cara sikatnya kurang benar, gigi kita jadi enggak bersih. Jadi, meskipun 5 menit itu waktu yang ideal, yang penting kita sikat gigi dengan benar dan teratur (Karmila, 2019).

3. Waktu menyikat gigi

Waktu terbaik untuk sikat gigi itu setelah makan dan sebelum tidur. Kenapa? Setelah makan, banyak sisa makanan yang nyangkut di gigi. Kalau enggak dibersihkan, sisa makanan ini bisa bikin gigi berlubang. Nah, kalau sebelum tidur kita sikat gigi, bakteri di mulut kita enggak akan banyak berkembang biak. Soalnya, pas tidur kita enggak banyak produksi air liur yang bisa membersihkan gigi (Karmila, 2019).

4. Teknik menyikat gigi

Menyikat gigi itu penting untuk membersihkan sisa makanan yang menempel. Ada banyak cara untuk sikat gigi, tapi yang penting itu caranya pas. Kita harus sikat gigi dengan teknik yang benar supaya semua permukaan gigi bersih dan enggak rusak (Tanu dkk., 2019)

Ada banyak cara yang berbeda untuk sikat gigi. Para ahli gigi punya banyak cara yang mereka beri nama sendiri, seperti metode Bass, Stillman, atau Charters. Tapi intinya, semua cara itu punya tujuan yang sama, yaitu membersihkan gigi dengan benar (Karmila, 2019) adalah sebagai berikut:

1. Metode Scrubbing Horizontal

Letakkan bulu sikat secara vertikal pada permukaan atas gigi. Gerakkan sikat bolak-balik dengan jarak pendek sekitar 6-9 mm.

2. Metode Fones

Teknik Fones dan teknik scrubbing horizontal memiliki kesamaan dalam hal tujuannya, yaitu membersihkan gigi. Namun, keduanya berbeda dalam cara pengerjaannya. Teknik Fones menggunakan gerakan rotasi yang lebih lembut, bertujuan untuk mencegah kerusakan pada gingiva. Berbeda dengan teknik scrubbing horizontal yang menggunakan gerakan bolak-balik. Selain membersihkan permukaan gigi, teknik Fones juga menekankan pentingnya membersihkan gusi dan lidah untuk menjaga kesehatan mulut secara keseluruhan.

3. Metode Leonard

Teknik ini melibatkan gerakan vertikal pada permukaan fasial gigi posterior dengan tujuan membersihkan permukaan gigi dan merangsang jaringan gingiva.

4. Metode Stillman

Teknik Stillman merupakan metode pembersihan gigi yang bertujuan merangsang peredaran darah pada gusi. Cara melakukannya adalah dengan menempatkan sikat gigi pada sudut 45 derajat terhadap permukaan gigi, sehingga sebagian bulu sikat menyentuh gusi dan sebagian lainnya menyentuh permukaan gigi. Selanjutnya, lakukan gerakan vibrasi (getaran) pada sikat gigi untuk membersihkan plak dan sisa makanan di sekitar garis gusi.

5. Metode Charters

Teknik Charters menyarankan gerakan bergetar dengan tekanan ringan untuk membersihkan ruang antar gigi. Posisikan sikat gigi tegak lurus terhadap permukaan gigi (90 derajat) dan gerakkan secara rotasi perlahan dengan bulu sikat tetap menempel lembut

pada garis gusi. Teknik ini efektif untuk membersihkan plak dan sisa makanan di sela-sela gigi tanpa merusak gusi.

6. Metode Bass

Letakkan ujung bulu sikat pada pertemuan antara gigi dan gusi dengan membentuk sudut 45 derajat. Getarkan sikat dengan gerakan pendek ke depan dan belakang secara perlahan. Tekanan yang diberikan harus ringan agar tidak melukai gusi. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali untuk setiap bagian gigi guna memastikan sulkus gingiva bersih dari plak dan sisa makanan.

7. Rolling Stroke

Ketika posisi bulu sikat sejajar dengan attached gingiva namun berlawanan arah, sementara kepala sikat sejajar dengan bidang oklusal, maka area sepertiga apikal gigi berpotensi tidak terbersihkan secara optimal. Kontak antara bulu sikat dengan attached gingiva dapat terjadi. Posisi sikat yang terlalu dalam ke arah vestibulum berisiko menyebabkan trauma pada mucogingival junction dan mukosa alveolar.

8. Metode Smith-Bell

Metode fisiologis yang diperkenalkan oleh Smith pada tahun 1940 menyarankan agar bulu sikat ditempatkan pada permukaan gigi bagian depan (insisal) atau kunyah (oklusal), kemudian digerakkan ke arah gusi. Cara menyikat ini meniru cara mulut membersihkan dirinya sendiri secara alami.

C. Faktor –faktor yang mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut

(Listriana, 2017) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut yang dialami oleh seseorang sebagai berikut :

1. Debris (Plak)

Plak gigi merupakan biofilm lunak berwarna putih kekuningan yang menempel pada permukaan gigi, terutama di sekitar leher gigi. Komponen penyusun plak meliputi bakteri, sisa makanan, sel epitel, dan sel darah putih. Plak terbentuk akibat aktivitas bakteri yang memetabolisme karbohidrat dalam makanan, menghasilkan asam yang merusak email gigi. Plak yang tidak segera dibersihkan dapat mengeras menjadi karang gigi.

2. Kalkulus

Kalkulus, atau yang lebih dikenal sebagai karang gigi, terbentuk dari penumpukan plak gigi yang telah mengeras. Plak gigi sendiri merupakan lapisan lengket yang terbentuk akibat pencampuran bakteri dalam mulut dengan sisa makanan dan protein pada permukaan gigi. Pembentukan plak gigi umumnya disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang kurang bersih. Mengingat sifatnya yang keras, kalkulus hanya dapat dihilangkan melalui tindakan pembersihan oleh tenaga kesehatan gigi menggunakan alat-alat khusus di klinik gigi.

D. Akibat tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut

Gigi dan mulut kita seringkali menjadi tempat tinggal bagi bakteri jahat. Jika kita tidak menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan baik, bakteri-bakteri ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti:

1. Bau Mulut

Bau mulut itu seperti napas yang berbau tidak sedap. Kita pasti merasa tidak nyaman kalau ngobrol sama orang lain dan napas kita bau. Bau mulut biasanya muncul karena ada sisa-sisa makanan atau zat tertentu yang kita makan atau hirup yang nggak bisa dibersihkan dengan sempurna. Untungnya, kita bisa mengatasi bau mulut dengan rajin menjaga kebersihan gigi dan mulut (Senjaya 2019)

2. Karang Gigi

Karang gigi itu seperti kerak atau kotoran yang menempel sangat kuat di gigi kita. Kerak ini keras banget dan susah dihilangkan, walaupun kita sudah sering sikat gigi. Jadi, untuk menghilangkan karang gigi, kita perlu ke dokter gigi untuk dilakukan tindakan pembersihan khusus yang disebut scaling. Scaling ini bisa dilakukan dengan alat yang digerakkan dengan tangan atau dengan alat yang menggunakan listrik(Senjaya, 2019)

3. Gusi Berdarah

Gusi berdarah itu pertanda kalau gusi kita lagi sakit atau meradang. Penyebab utamanya adalah karena kita kurang rajin membersihkan gigi. Kalau gigi tidak dibersihkan dengan benar, akan ada lapisan lengket yang menempel di gigi dan gusi, namanya plak. Nah, di dalam plak ini banyak bakteri jahat. Bakteri-bakteri ini menghasilkan racun yang bikin gusi kita jadi meradang dan mudah berdarah(Senjaya, 2019).

4. Gigi Berlubang

Gigi berlubang itu seperti lubang kecil di gigi kita. Lubang ini terjadi karena gigi kita rusak. Kerusakan ini biasanya dimulai dari permukaan gigi, lalu semakin dalam sampai ke bagian dalam gigi. Penyebabnya adalah sisa-sisa makanan manis yang menempel di gigi dan tidak segera dibersihkan. Sisa makanan ini akan menjadi makanan bagi bakteri jahat di mulut kita. Bakteri-bakteri ini akan menghasilkan asam yang membuat gigi kita jadi berlubang(Anitasari dan Rahayu, 2005)

E. Status Kebersihan Gigi Dan Mulut

OHI-S itu seperti nilai rapor untuk gigi kita. Nilai ini didapat dari hasil pemeriksaan seberapa bersih gigi kita dari plak (kotoran lengket) dan karang gigi. **Semakin sedikit plak dan karang gigi, semakin bagus nilai OHI-S kita.** Artinya, kita rajin menjaga kebersihan gigi dan mulut. Tapi kalau nilai OHI-S-nya jelek, berarti

masih banyak plak dan karang gigi yang menempel di gigi kita. Nah, kalau dibiarkan, plak dan karang gigi ini bisa bikin gigi kita berlubang(Putranto dkk.,2020). Untuk mengukur kebersihan gigi dan mulut, Green dan Vermillion menggunakan Indeks yang dikenal dengan Oral Hygiene Index (OHI) dan Simplified Oral Hygiene Index (OHI-S). OHI-S terdiri dari komponen debris index dan calculus Index, dengan demikian OHI-S merupakan hasil penjumlahan dari debris Indeks dan calculus index, dimana Setiap indeks menggunakan skala nilai dari 0 – 3 (Megananda dkk., 2016).

Untuk mengukur tingkat kebersihan gigi dan mulut, dilakukan pemeriksaan pada enam permukaan gigi tertentu. Gigi-gigi yang dipilih sebagai sampel adalah molar pertama kanan atas (16), insisif sentral kanan atas (11), molar pertama kiri atas (26), molar pertama kiri bawah (36), insisif sentral kiri bawah (31), dan molar pertama kanan bawah (46). Masing-masing gigi diperiksa pada permukaan bukal (pipi) atau lingual (lidah) sesuai dengan posisinya di dalam mulut. Pemilihan gigi-gigi ini bertujuan untuk mewakili kondisi kebersihan pada segmen depan dan belakang rongga mulut. Kriteria Penilaian debris dan kalkulus menggunakan kriteria yang sama seperti yang diusulkan oleh Greene dan Vermillion (1964, dikutip dalam Robbihi dan Anang, 2021), yaitu sebagai berikut:

1. 0-0,6 kriteria baik
2. 0,7-1,8 kriteria sedang
3. 1,9-3,0 kriteria buruk

Prosedur Penilaian Status Kebersihan Gigi dan Mulut (OHI-S) adalah sebagai berikut:

1. 0-1,2 kriteria baik
2. 1,3-3,0 kriteria sedang
3. 3,1-6,0 Kriteria bu