

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teknik Menyikat Gigi

1. Pengertian Teknik Menyikat Gigi

Teknik menyikat gigi yang tepat dan benar perlu diterapkan agar kebersihan gigi dan mulut tetap terjaga. Menyikat gigi pada dasarnya untuk membersihkan gigi dari sisa makanan dan plak yang menempel pada permukaan gigi (Ghofur, 2012). Menyikat gigi yang tidak tepat dapat merusak permukaan gigi. Menyikat gigi terlalu keras dapat menyebabkan keausan gigi karena tekanan yang berlebihan dan menyebabkan kerusakan mekanis pada gigi atau hilangnya lapisan email (Nugroha, 2019).

Teknik menyikat gigi pada anak dengan frekuensi yang tidak optimal dapat disebabkan karena orang tua tidak membiasakan anaknya menyikat gigi sejak dini, sehingga mengakibatkan anak tidak terbiasa mempunyai kesadaran dan motivasi untuk memelihara kebersihan gigi dan mulutnya. Kondisi tersebut membuat gigi anak lebih rentan terhadap resiko penyakit gigi dan mulut (Jumriani, 2018). Menurut Ririn dan Fitriana (2020), frekuensi menyikat gigi minimal 2 kali sehari yaitu setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Idealnya menyikat gigi itu setiap sehabis makan, tetapi yang paling penting malam hari sebelum tidur. Sebaiknya sikat gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluor yang dapat menguatkan email. Untuk anak-anak berikan pasta gigi dengan rasa

buah, sehingga anak gemar menyikat gigi .

2. Frekuensi Menyikat Gigi

Para ahli berpendapat bahwa menyikat gigi 2 kali sehari sudah cukup karena pembersihan sisa makanan kadang-kadang tidak sempurna dan ada kemungkinan bahwa bila ada terlewat pada pagi hari, dan pada waktu malam hari dapat dibersihkan, waktu terpenting menyikat gigi adalah malam hari sebelum tidur, karena aliran air ludah tidak seaktif siang hari dimana bakteri berkembang biak dari sisa makanan, menyikat gigi pertama kali dilakukan pagi hari karena bakteri berkumpul dalam mulut. Frekuensi menyikat gigi sebaiknya dilakukan 3 kali dalam sehari, yaitu pagi sesudah makan, siang hari sesudah makan, dan sebelum tidur malam. Dalam praktek anjuran tersebut tidak selalu dapat dilakukan, terutama bila di siang hari seseorang mempunyai kesibukan dalam bekerja (Antasari, 2014).

3. Waktu Menyikat Gigi

Waktu menyikat gigi seseorang tidak sama, tergantung kecenderungan seseorang terhadap plak dan debris, ketrampilan menyikat gigi dan kemampuan saliva membersihkan sisa makanan dan debris. Makin lama menyikat gigi, makin efektif dalam membersihkan plak. Menyikat gigi membutuhkan waktu dua menit sampai lima menit (Triswari dkk., 2017).

4. Teknik Menyikat Gigi

Teknik menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan deposit lunak pada permukaan gigi dan gusi, cara menyikat gigi mempengaruhi tingkat kebersihan gigi, menyikat gigi tidak perlu tekanan karena itu akan menyebabkan kerusakan pada gigi, gerakan menyikat gigi tidak hanya ke kiri dan kekanan saja, biasanya di mulai dari bagian gigi paling belakang rahang atas dan kemudian permukaan oklusal sampai seluruh permukaan gigi (Marna, 2020).

Kebiasaan menyikat gigi merupakan teknik membersihkan gigi yang dilakukan seseorang secara terus menerus (Nafitri, 2020). Mengungkapkan bahwa kebiasaan adalah bentuk tingkah laku yang tetap dari usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang mengandung unsure efektif perasaan, kebiasaan menyikat gigi adalah tindakan konsisten yang dilakukan secara terus menerus sehingga membentuk suatu pola di level pikiran bawah sadar (Novena, 2022).

Suatu tindakan menggosok gigi atau membersihkan gigi yang harus memperhatikan pelaksanaan waktu dalam membersihkan gigi. Menurut (Rahim, 2015) dalam menyikat gigi yaitu :

a. Teknik Vertikal

Cara vertikal dilakukan dengan kedua rahang tertutup, kemudian permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan ke atas dan kebawah. Untuk permukaan lingual dan palatinal dilakukan gerakan yang sama dengan mulut terbuka.

b. Teknik Horizontal

Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan kedepan dan kebelakang. Untuk permukaan oklusal gerakan horizontal yang sering disebut “*scrub brush technic*” dapat dilakukan kemudian di gerakan secara berulang-ulang dan maju mundur.

c. Teknik Roll

Merupakan cara yang paling sering dianjurkan karena sederhana tetapi efisien dan dapat digunakan diseluruh bagian mulut. Bulu- bulu sikat ditempatkan pada gusi sejauh mungkin dari permukaan oklusal dengan ujung- ujung bulu sikat mengarah ke apeks dan sisi bulu sikat digerakan perlahan-lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang dari kepala sikat bergerak dengan lengkungan.

Pada waktu bulu-bulu sikat melalui mahkota klinis, kedudukannya hampir tegak lurus permukaan email, gerakan ini diulang 8-12 kali setiap daerah dengan sistematis sehingga tidak ada yang terlewat. Cara ini terutama sekali menghasilkan pemijatan gusi dan juga diharapkan membersihkan sisa makanan dari daerah interproksimal.

d. Teknik Bass

Sikat ditempatkan dengan sudut 45^0 terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apical dengan ujung-ujung bulu sikat pada tepi gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi

dapat dipijat. Sikat digerakkan dengan getaran- getaran kecil ke depan dan kebelakang selama kurang lebih 10-15 detik ke setiap daerah yang meliputi dua atau tiga gigi. Untuk menyikat permukaan bukal dan labial, tangkai dipegang dalam posisi horizontal dan sejajar dengan lengkung gigi. Untuk permukaan lingual dan palatinal gigi belakang agak menyedut (agak horizontal) dan pada gigi depan, sikat dipegang vertikal.

e. Teknik Fones/Sirkuler

Teknik fones merupakan teknik sikat gigi baku yang telah direkomendasikan oleh para ahli dengan gerakan sirkuler yang cenderung halus dan kontinu pada seluruh permukaan gigi geligi, pada teknik fones, bulu-bulu sikat ditempatkan tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dengan gigi dalam keadaan oklusi. Sikat digerakkan dalam lingkaran-lingkaran besar sehingga gigi dan gusi rahang atas dan rahang bawah disikat sekaligus. Daerah interproksimal tidak diberi perhatian khusus, menjaga kesehatan gusi dengan baik, teknik ini dapat di terapkan pada anak - anak yang berusia 6-12 tahun (Ratna, 2023).

f. Teknik Fisiologi

Untuk teknik ini digunakan sikat gigi dengan bulu - bulu yang lunak. Tangkai sikat gigi dipegang secara horizontal dengan bulu - bulu sikat tegak lurus terhadap permukaan gigi. Metode ini didasarkan atas anggapan bahwa menyikat gigi harus menyerupai

jalannya makanan, yaitu dari mahkota ke arah gusi. Setiap kali dilakukan beberapa kali gerakan sebelum berpindah ke daerah selanjutnya. Teknik ini sukar dilakukan pada permukaan lingual dari premolar dan molar rahang bawah sehingga dapat diganti dengan gerakan getaran dalam lingkungan kecil.

5. Alat Dan Bahan Yang Diperlukan untuk Menyikat Gigi

a. Sikat Gigi

Sikat gigi yang ideal secara umum mencakup tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal. Kepala sikat jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 mm × 10 mm, untuk anak-anak 15-24 mm × 8 mm. Jika gigi molar kedua sudah erupsi maksimal 20 mm × 7 mm, untuk anak-anak balita 18 × 7 mm. Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

b. Pasta Gigi

Menurut Almujadi dkk (2023), pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan. Pilih pasta gigi yang mengandung fluoride agar gigi tidak berlubang, durasi dalam menyikat gigi yang terlalu cepat tidak efektif membersihkan

plak. Menyikat gigi yang tepat dibutuhkan durasi minimal 2 menit.

c. Gelas Kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan air yang bersih dan jernih

d. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup pada saat menyikat gigi. Selain itu, bisa juga digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat

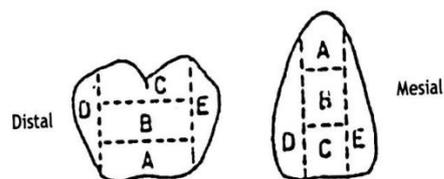
B. Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut

Kebersihan gigi dan mulut sangatlah penting. Beberapa masalah kesehatan gigi dan mulut dapat terjadi karena kurang menjaga kebersihan gigi dan mulut (Ratuela dkk., 2022). Cara yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut yang efektif dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut adalah menyikat gigi dua kali sehari pagi sesudah sarapan dan malam sebelum tidur agar menghilangkan sisa - sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi agar gigi tetap dalam keadaan bersih (Muzana dkk., 2022). Kebersihan mulut yang baik akan membuat gigi dan jaringan sekitarnya sehat, seperti bagian - bagian lain dari tubuh maka, gigi dan jaringan penganga gigi mudah terkena penyakit, mereka harus mendapatkan perawatan yang baik (Reca dan Zahara, 2022).

Menurut (Auli dkk., 2020). *Personal Hygiene Performance Modified*

(PHP-M) merupakan indeks yang telah dimodifikasi dari Indeks PHP (*Patient Hygiene Performance Index*) dari metode indeks PHP-M ini sering digunakan untuk pemeriksaan. Kebersihan Gigi dan Mulut pada masa gigi geligi campuran

Menurut Arthur (2017), untuk mengukur pada permukaan bukal dan lingual gigi dibagi menjadi beberapa area untuk memudahkan dalam menentukan skor. Buat 2 garis imajiner pada gigi dari oklusal atau insisal menuju gingival, garis ini akan membagi gigi menjadi 3 bagian yang sama dari mesial ke distal. Tahap selanjutnya membagi area sepertiga tengah menjadi 3 area dengan cara menarik 2 garis dari mesial menuju distal sehingga akan membagi area sepertiga tengah tersebut menjadi 3 bagian yang sama dari oklusal ke gingival, dan didapat 5 area pada satu permukaan gigi saja (bukal atau lingual), yaitu :



Gambar 1. Pembagian Permukaan Gigi dan Penilaian Skor Plak

Sumber : (Sirat dkk., 2019).

Keterangan :

- Area sepertiga gingival dari area tengah.
- Area sepertiga tengah dari area tengah.
- Area sepertiga insisal atau oklusal dari area tengah.
- Area distal.

e. Area mesial.

Beberapa kriteria skor sebagai berikut :

- a. Apabila terlihat ada plak di salah satu area, maka diberi skor 1, jika tidak ada plak diberi skor 0.
- b. Hasil penilaian plak yaitu dengan menjumlahkan setiap skor plak pada setiap permukaan gigi, sehingga skor plak untuk setiap gigi dapat berkisar antara 0-10.
- c. Skor plak untuk semua gigi dapat berkisar antara 0-60 (Yuliana dkk.,2020). Gigi yang diperiksa pada metode PHP-M adalah :
 - 1) Gigi paling posterior yang tumbuh di kuadran kanan atas.
 - 2) Gigi kaninus atas kanan desidui atau permanen, bila gigi ini tidak ada dapat digunakan gigi anterior lainnya.
 - 3) Gigi molar satu atas kiri sulung atau premolar satu atas kiri.
 - 4) Gigi paling posterior yang tumbuh di kuadran kiri bawah.
 - 5) Gigi kaninus kiri bawah desidui atau permanen, bila gigi ini tidak ada dapat dipakai gigi anterior lainnya.
 - 6) Gigi molar satu kanan atau premolar satu kanan bawah.
- d. Kriteria PHP-M (*Personal Hygiene Performance-Modified*) dari Martinus dan Meskin (1972) memiliki 4 kategori yaitu : Sangat Baik 0-15, Baik 16-30, Buruk 31-45, Sangat Buruk 46-60 (Febriani dkk., 2024).

Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Gigi dan Mulut adalah :

1. Plak

Plak adalah suatu lapisan lengket yang merupakan kumpulan dari bakteri.

Plak ini akan mengubah karbohidrat atau gula yang berasal dari makanan menjadi zat asam yang cukup kuat untuk merusak gigi, plak biasanya mulai terbentuk pada sepertiga permukaan gingival dan pada permukaan gigi yang kasar (Rosmalia dan Minarni, 2017).

2. Debris

Debris adalah bahan yang lunak yang menempel di permukaan gigi yang dapat merupakan plak, materi alba, dan food debris. Debris mudah dibersihkan dengan gerakan lidah, pipi, serta bibir atau dengan berkumur (Arifian dan Prasetyoati, 2022).

3. Stain

Stain gigi adalah warna yang menempel di atas permukaan gigi biasanya terjadi karena pelekatan warna makanan, minuman, ataupun kandungan nikotin khususnya pyridine yang merupakan substansi penghasil stain gigi (Sinaga dkk., 2014).

4. Calculus

Calculus merupakan suatu masa yang mengalami klasifikasi yang terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi, dan objek solid lainnya didalam mulut, misalnya restorasi dan gigi geligi. Kalkulus adalah plak terklasifikasi, kalkulus jarang ditemukan pada gigi susu dan tidak sering ditemukan pada gigi permanen anak usia muda (Syifas, 2017).

C. Anak Usia Sekolah Dasar

Masa anak usia sekolah dasar adalah 6-12 tahun, perkembangan anak usia sekolah yang amat pesat, dan mengingat lingkungan keluarga yang tidak

