



# Tips Menjaga Kesehatan Gigi Anak Usia Dini

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

SEP 8, 2022

Listen

Tips Menjaga Kesehatan Gigi Anak Usia Dini

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian tubuh yang sangat penting dan berkontribusi bagi kesehatan Si Kecil secara menyeluruh. Tidak hanya saat mulai tumbuh gigi, tapi kesehatan bagian tubuh ini mesti diperhatikan bahkan sejak dia lahir.

Untuk itu, kesadaran akan pentingnya kebersihan gigi dan mulut sudah harus dimulai sejak kecil. Dengan demikian cara menjaga kesehatan gigi anak usia dini tetap terjaga sekaligus mencegah karies gigi atau gigi yang keropos di masa depan.

Menurut The Global Burden of Disease Study 2016, masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami oleh hampir setengah populasi penduduk dunia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak/berlubang/sakit sebesar 45,3%. Sedangkan masalah kesehatan mulut yang paling banyak dialami masyarakat Indonesia adalah gusi bengkak dan/atau abses sebesar 14%.

Sementara itu, dari riset yang sama disebutkan bahwa 93% anak usia dini di usia 5-6 tahun mengalami gigi berlubang. Pada anak-anak, masalah ini bisa berdampak

negatif pada kesehatannya secara keseluruhan.

Terlebih, menurut Prof. drg. Anton Raharjo dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia, anak yang sakit gigi akan menolak makan, sehingga diduga dapat berpengaruh ke gizi dan membuat anak jadi kurus. Hal tersebut disebabkan oleh nutrisi yang dibutuhkan tidak mencukupi secara maksimal.

Agar Si Kecil terbiasa menjaga kesehatan gigi dan mulutnya, penting bagi Mam untuk mengajarkan kebiasaan baik yang berdampak positif bagi kesehatan gigi dan mulut anak bahkan sejak Si Kecil lahir.

Untuk bayi, sebaiknya Mam membersihkan giginya dengan sikat gigi khusus bayi atau kain yang lembut dan bersih. Selain itu, jangan biarkan Si Kecil tertidur sambil menggigit botol dan lakukan pengecekan gigi dan mulut secara rutin untuk mencegah adanya noda dan kotoran. Konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan pasta gigi ber-fluoride.

**Baca Juga:** Panduan dan Cara Menjaga Kesehatan Anak agar Aktif

Saat Si Kecil menginjak usia 2 tahun, Mam sudah mulai dapat mengajarkan Si Kecil untuk menyikat gigi dengan pasta gigi ber-fluoride. Tidak perlu banyak-banyak, cukup oleskan pasta gigi sedikit saja, seukuran kacang polong di atas sikat gigi mungilnya.

Awasi cara menyikat gigi agar benar-benar bersih dan cara menjaga kesehatan gigi bisa dilakukan dengan mengajarkan Si Kecil untuk kumur-kumur dan membuang alih-alih menelannya. Agar Si Kecil mendapatkan asupan fluoride yang cukup, konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga medis soal apakah Si Kecil membutuhkan suplemen fluoride.

## Langkah Awal Menjaga Kesehatan Gigi Anak Usia Dini

Mam, jika Si Kecil telah memiliki kebiasaan merawat gigi sejak dini dengan baik, pastikan agar kebiasaan tersebut terus berlanjut. Dengan demikian, cara menjaga kesehatan gigi terus terjaga hingga dia dewasa. Selain kebiasaan menyikat gigi dengan baik dan benar, hal-hal yang baik untuk kesehatan gigi dan mulut berikut sebaiknya Mam ajarkan pada Si Kecil, seperti:

### Jangan berbagi sikat gigi

Untuk banyak hal lain, berbagi adalah hal baik untuk diterapkan, namun saat berkaitan dengan mulut, ingatkan Si Kecil agar tidak berbagi dengan orang lain. Dalam hal ini adalah sikat gigi maupun yang berkaitan dengan yang masuk ke dalam mulut termasuk alat makan yang sedang digunakan karena Mam bisa menularkan kuman penyebab gigi keropos ke mulut Si Kecil..

## Menggosok gigi bersama

Jika Si Kecil belum terbiasa menyikat gigi, ajak dia menyikat gigi bersama agar benar dan bersih. Jalankan kebiasaan menggosok gigi bersama setidaknya dua kali setiap hari dan dua menit setiap menyikat gigi. Dengan demikian, kebiasaan menyikat gigi yang rutin pada waktunya serta dengan benar dapat menjadi kebiasaan.

## Batasi asupan gula

Bakteri dan karbohidrat atau gula menjadi sepasang komponen yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi. Saat mengonsumsi gula, hanya membutuhkan waktu 20 detik saja bagi bakteri pada gigi berkombinasi dengan gula dan mengubahnya menjadi asam. Asam ini akan menyerang enamel gigi dan membuatnya keropos.

Seiring berjalannya waktu, reaksi ini berujung pada kerusakan gigi dan menyebabkan gigi berlubang. Untuk mencegahnya, kurangi asupan gula dari makanan dan minuman manis. Selain itu, perhatikan juga asupan camilannya. Berikan yang mengandung gula hanya sesekali saja agar tidak jadi kebiasaan.

Kebiasaan untuk menjaga kesehatan gigi anak sejak dini akan sangat bermanfaat untuk anak di masa depan sekaligus sebagai salah satu #CaraPintarMam dukung fondasi belajar Si Kecil. Sebagai tambahan untuk membantu agar Si Kecil siap belajar, berikan nutrisi, inspirasi dan stimulus yang tepat. Sebagai tambahan, berikan juga dukungan nutrisi berupa S-26 Procal Nutrissentials, untuk membantu agar Si Kecil siap belajar.

Segelas susu ini mengandung tinggi Kolin, Asam Linoleat, serta Protein untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, S-26 Procal Nutrissentials juga mengandung berbagai nutrisi yang mendukung imunitas dan pertumbuhan fisik Si Kecil seperti Zat Besi, Zink, Asam Folat, Vitamin B kompleks serta Vitamin B12 dan lainnya.

S-26 Procal Nutrissentials tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram.

Source :

[cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html](https://cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html)

[medlineplus.gov/childdentalhealth.html](https://medlineplus.gov/childdentalhealth.html)

[fkg.ui.ac.id/duh-93-persen-anak-di-indonesia-alami-gigi-berlubang/](https://fkg.ui.ac.id/duh-93-persen-anak-di-indonesia-alami-gigi-berlubang/)

[pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-gigi.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-gigi.pdf)

[dentalassociates.com/blog/how-sugar-affects-baby-teeth](https://dentalassociates.com/blog/how-sugar-affects-baby-teeth)



### Customer reviews

5

5

Rate

4 global ratings

### Ratings

- 5 ★  
4
- 4 ★  
0
- 3 ★  
0
- 2 ★  
0
- 1 ★  
0

Add Your Rating