Anak (1-3 tahun)
Artikel

Penyebab Bau Mulut pada Anak dan Cara Mengatasinya secara Efektif

JUL 16, 2026

4 MINS

Saat berinteraksi dengan si Kecil, Mam mungkin pernah menyadari bahwa nafas anak bau meskipun ia terlihat sehat dan aktif. Kondisi ini cukup umum terjadi dan tidak selalu menandakan masalah kesehatan yang serius.

Namun, jika bau mulut muncul terus-menerus atau sering berulang, ada baiknya Mam mencari tahu penyebabnya. Mulai dari kebersihan mulut yang kurang optimal hingga kondisi kesehatan tertentu dapat menjadi pemicu bau mulut pada anak.

3 Penyebab Bau Mulut pada Anak

Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab bau mulut pada anak. Berikut beberapa di antaranya:

1. Gigi Berlubang dan Kebersihan Mulut yang Kurang Optimal

Salah satu penyebab paling umum adalah kebersihan mulut yang kurang terjaga. Sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri penyebab bau tidak sedap.

Selain itu, kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko gigi berlubang, radang gusi, maupun infeksi pada rongga mulut. Oleh karena itu, Mam perlu memperhatikan kebersihan gigi balita dan anak sejak dini sangat penting untuk membantu mencegah berbagai masalah kesehatan gigi dan mulut.

2. Kurang Minum Air Putih atau Dehidrasi

Air liur berfungsi membantu membersihkan sisa makanan dan mengendalikan pertumbuhan bakteri di dalam mulut. Ketika anak kurang minum air putih, produksi air liur dapat berkurang sehingga mulut menjadi lebih kering.

Kondisi mulut yang kering membuat bakteri lebih mudah berkembang dan memicu bau tidak sedap. Oleh karena itu, mencukupi kebutuhan cairan harian merupakan salah satu cara menghilangkan bau mulut anak yang bisa Mam terapkan.

3. Masalah Pencernaan Tertentu

Pada beberapa kasus, bau mulut juga dapat berkaitan dengan masalah pencernaan anak, salah satunya refluks asam lambung (acid reflux). Kondisi ini terjadi ketika isi lambung naik kembali ke kerongkongan hingga ke area mulut sehingga menimbulkan aroma yang kurang sedap.

Meski tidak sesering masalah kebersihan mulut, kondisi ini tetap perlu diperhatikan, terutama jika bau mulut terjadi berulang atau disertai keluhan lain seperti mual, muntah, atau rasa tidak nyaman pada perut.

Bolehkah Balita Menggunakan Obat Kumur Dewasa?

Secara umum, balita tidak dianjurkan menggunakan obat kumur, terutama produk yang ditujukan untuk orang dewasa. Anak di bawah usia 6 tahun umumnya belum mampu berkumur dan meludah dengan baik sehingga berisiko menelan cairan obat kumur. Obat kumur yang tertelan terlalu banyak dapat menyebabkan gangguan pencernaan.

Pada anak yang lebih besar, penggunaan obat kumur dapat dipertimbangkan jika sudah mampu berkumur dan meludah dengan baik serta tetap dalam pengawasan orang dewasa.

Namun, perlu diingat bahwa obat kumur bukan solusi utama untuk mengatasi bau mulut. Menjaga kebersihan gigi dan lidah serta memastikan anak cukup minum air putih tetap menjadi langkah yang paling penting.

Kebiasaan yang Perlu Diajarkan pada Anak untuk Menjaga Kebersihan Mulut

Menjaga kebersihan gigi balita sebaiknya dimulai sejak dini agar menjadi kebiasaan yang terbawa hingga dewasa. Beberapa kebiasaan yang dapat diajarkan kepada si Kecil antara lain:

- Menyikat gigi dua kali sehari, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur.
- Menggunakan pasta gigi berfluoride sesuai usia untuk membantu menjaga kesehatan gigi dan mencegah gigi berlubang.

- Membersihkan seluruh permukaan gigi dan lidah agar sisa makanan dan bakteri tidak menumpuk.
- Minum air putih yang cukup untuk membantu menjaga kelembapan mulut dan mengurangi pertumbuhan bakteri penyebab bau mulut.
- Membiasakan meludah setelah menyikat gigi, terutama pada anak di bawah usia 6 tahun yang masih memerlukan pendampingan saat menyikat gigi.
- Melakukan pemeriksaan gigi secara rutin setiap 6 bulan sekali untuk memantau kesehatan gigi dan mulut Si Kecil.
- Mendampingi Si Kecil saat menyikat gigi, terutama pada usia dini, untuk memastikan teknik menyikat gigi sudah dilakukan dengan benar.

Dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil secara menyeluruh, orang tua juga perlu mendapatkan informasi yang tepat dan terpercaya sesuai dengan setiap tahap perkembangannya.

Pertanyaan Seputar Penyebab Bau Mulut Pada Anak

1. Apakah gigi berlubang selalu menjadi penyebab tunggal bau mulut anak?

Tidak. Selain gigi berlubang, bau mulut juga dapat dipicu oleh kebersihan mulut yang kurang terjaga, mulut kering akibat kurang minum, hingga kondisi kesehatan tertentu.

2. Bolehkah anak balita menggunakan obat kumur (mouthwash) orang dewasa?

Tidak dianjurkan. Balita umumnya belum mampu berkumur dan meludah dengan baik sehingga berisiko menelan cairan obat kumur.

3. Apakah kurang minum air putih bisa membuat mulut anak menjadi kering dan berbau?

Ya. Kurang minum air putih dapat mengurangi produksi air liur sehingga mulut menjadi lebih kering dan bakteri penyebab bau mulut lebih mudah berkembang.

Referensi:

1. Fox, Dana. (2022). *Causes of and Cures for Bad Breath in Kids*. Retrieved June 2026, from https://www.sproutpediatricdentistry.com/blog/pediatric-dentistry/bad-breath-in-kids/
2. Robinson, T Jay (2020). *Kids and Mouthwash*; The Myths & The Facts. Retrieved June

2026, from https://kidsdentalsmile.com/kids-and-mouthwash/
3. Ewumi, Oladimeji. (2022). *Causes of bad breath in children*. Retrieved June 2026, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/bad-breath-in-kids#treatment

Bagikan sekarang

