

PRAKTEK MERAWAT GIGI PADA ANAK

Sri Mulyati dan Nindy Amita

Universitas Islam Indonesia

ABSTRACT

The habit of brushing your teeth is a healthy habit that needs to be done to keep the child's teeth and mouth. Moreover, when the child's age is increasing and children began to consume a variety of foods, including sweet foods such as fruit juice, sweets and chocolates. Sweet foods as it can damage dental health of children and can cause problems cavities, porous black teeth and bad breath bad. Therefore, it is important for parents to teach how to brush their teeth regularly to children. Children previously been aware of the necessity for brushing their teeth but they do not know how to brush teeth properly, so the program is deemed necessary to be implemented. The purpose of this activity is to familiarize children to brush his teeth from as early as possible and to provide knowledge about how to brush teeth properly. Implementation of the program on child dental care practices include process steps lectures, discussion, and practice. The success of this activity is seen from the practice of dental care program participated in these children by all kindergarten children.

Keywords: Teeth, Scrubbing, Children

ABSTRAK

Kebiasaan menggosok gigi adalah kebiasaan sehat yang perlu dilakukan anak untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya. Terlebih lagi ketika usia anak semakin bertambah dan anak mulai mengkonsumsi berbagai jenis makanan, diantaranya makanan yang manis seperti jus buah, permen dan coklat. Makanan manis seperti itu dapat merusak kesehatan gigi anak dan bisa menimbulkan masalah gigi berlubang, gigi berwarna hitam keropos dan bau mulut tidak sedap. Oleh karena itu, penting sekali bagi para orang tua untuk mengajarkan cara menggosok gigi secara teratur kepada anak. Anak-anak sebelumnya telah mengetahui tentang keharusan untuk menggosok gigi tapi mereka belum mengetahui tentang cara sikat gigi yang benar, sehingga program ini dianggap perlu untuk dilaksanakan. Tujuan kegiatan ini adalah membiasakan anak-anak untuk menyikat gigi dari sedini mungkin dan memberikan pengetahuan tentang cara sikat gigi yang baik dan benar. Pelaksanaan program praktek merawat gigi pada anak meliputi tahapan proses ceramah, tanya jawab, dan praktek. Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari diikutinya program praktek merawat gigi pada anak ini oleh seluruh anak TK.

Kata kunci: Gigi, Menggosok, Anak

1. PENDAHULUAN

Merawat kesehatan gigi anak sejak dini merupakan cara terbaik untuk menjaga mulut dan gigi buah hati tetap sehat. Dari usia bayi sampai umur 5 tahun (balita), perlu mengajarkan pentingnya perawatan gigi agar tidak terjadi kerusakan maupun penyakit mulut saat dewasa.

Pengetahuan orang tua sangat penting dalam mendasari terbentuknya perilaku yang mendukung atau tidak mendukung kebersihan gigi dan mulut anak. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh secara alami maupun secara terencana yaitu melalui proses pendidikan. Orang tua dengan pengetahuan rendah mengenai kesehatan gigi dan mulut merupakan faktor predisposisi dari perilaku yang tidak mendukung kesehatan gigi dan mulut anak, Eriska (Sariningrum, 2009).

Berikut beberapa tips merawat gigi susu anak; (a) Bersihkan gigi anak sejak bayi sesering mungkin yaitu, sehabis mengkonsumsi ASI dan makanan tambahan. Gunakan bahan-bahan yang lembut seperti tisu, kasa atau lap lembut., (b) Ajarkan kebiasaan menggosok gigi dengan cara yang benar. Berikan contoh secara langsung dan jangan memaksa anak untuk menyikat gigi., (c) Ajarkan pada anak untuk tidak menggosok gigi terlalu menekan karena dapat menyebabkan kerusakan gusi anak., (d) Cara merawat gigi anak agar tidak mudah retak, hindari minuman dingin setelah makan makanan panas atau sebaliknya., (e) Beritahu pada anak tentang manfaat meminum air putih dapat menjaga kesehatan mulut dan gigi secara alami., (f) Biasakan anak untuk mengunyah makanan menggunakan gigi geraham kanan dan kiri secara seimbang. Tujuannya agar pertumbuhan rahang sempurna., (g) Jangan biarkan anak menggigit dan merobek kemasan jajanan memakai gigi karena selain menimbulkan nyeri, hal ini bisa membuat gigi anak goyang, (Naja, 2013).

Dari beberapa tips di atas, salah satu yang sering kita lakukan adalah menggosok gigi. Kebiasaan menggosok gigi adalah kebiasaan sehat yang perlu dilakukan anak untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya. Terlebih lagi ketika usia anak semakin bertambah dan anak mulai mengkonsumsi berbagai jenis makanan, diantaranya makanan yang manis seperti jus buah, permen dan coklat. Makanan manis seperti itu dapat merusak kesehatan gigi anak dan bisa menimbulkan masalah gigi berlubang, gigi berwarna hitam keropos dan bau mulut tidak sedap. Oleh karena itu, penting sekali bagi para orang tua untuk mengajarkan cara menggosok gigi secara teratur kepada anak, (Saraswati, 2012).

Namun, kegiatan untuk memperkenalkan dan mengajari gosok gigi ke anak tentu tidaklah mudah. Beberapa tips di bawah ini dapat membantu mengajari anak menggosok gigi secara benar dengan cara yang menyenangkan. Pertama, untuk memudahkan anak belajar gosok gigi sebaiknya mulai kenalkan pentingnya menjaga kebersihan mulut ke anak sejak usia dini. Kedua, setelah gigi anak mulai tumbuh (biasanya setelah usia anak 6 bulan), bisa dibelikan sikat gigi anak dengan kepala sikat yang kecil dan bulu sikat gigi yang lembut. Usahakan untuk membeli sikat gigi dengan warna yang cerah agar lebih menarik untuk digenggam oleh anak. Ketiga, bantu anak untuk memegang sikat gigi kecilnya dan mengarahkan untuk menggosokkannya di gigi anak. Keempat, pastikan anak juga mengetahui bahwa orang tuanya dan anggota keluarga lainnya juga menggosok gigi secara rutin. Kelima, jangan malu untuk membuka mulut lebar-lebar ke anak dan jelaskan pentingnya menggosok semua gigi secara keseluruhan. Keenam, ajarkan anak cara menyikat gigi dengan tekanan yang cukup kuat tapi tetap lembut agar tidak melukai gusinya. Ketujuh, ketika membeli sikat gigi, pasta gigi dan gelas plastik untuk berkumur, sebaiknya mengajak si kecil dan biarkan ia untuk memilih sendiri perlengkapan menyikat gigi yang sukainya, (Saraswati, 2012).

Anak-anak sebelumnya telah mengetahui tentang keharusan untuk menggosok gigi tapi mereka belum mengetahui tentang cara sikat gigi yang benar, sehingga program ini dianggap perlu untuk dilaksanakan. Tujuan kegiatan ini adalah membiasakan anak-anak untuk menyikat gigi dari sedini mungkin dan memberikan pengetahuan tentang cara sikat gigi yang baik dan benar.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program praktek merawat gigi pada anak meliputi tahapan proses ceramah, tanya jawab, dan praktek.

Tabel 1 Rencana Pelaksanaan & Tahap Kegiatan Praktek Merawat Gigi Pada Anak

Tahap	Tahap Kegiatan	Rencana Pelaksanaan					
		Hari/Jam	Lokasi	Sasaran	Populasi	Target	Jam
1	Pengenalan dan pemberian penyuluhan tentang pentingnya kesehatan gigi pada anak meliputi ceramah, Tanya jawab, Praktek	Jumat 07.30-11.30	TK PKK 105	Anak-anak	31	30	4
Rencana Jumlah Jam							4

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak-anak menyikat giginya setelah makan, hal tersebut terbukti ketika anak-anak diberikan coklat dan setelah itu mereka meminta untuk sikat gigi kepada guru TK. Selain itu adanya pengakuan dari guru TK bahwa anak-anak mulai rajin untuk menjaga kesehatan gigi.

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari diikutinya program praktek merawat gigi pada anak ini oleh seluruh anak TK. Kegiatan penyuluhan kesehatan gigi mendapatkan bantuan dari guru TK bahwa peralatan sikat gigi telah dibawa oleh anak-anak sehingga praktek cara sikat gigi yang baik dan benar dapat terlaksana dengan baik. Adanya beberapa orang anak yang lupa membawa sikat gigi namun akhirnya pihak guru memberikan sikat gigi kepada anak agar dapat mengikuti praktek sikat gigi yang benar.

Tabel 2 Realisasi & Tahap Kegiatan Praktek Merawat Gigi Pada Anak

Tahap	Tahap Kegiatan	Rencana Pelaksanaan					
		Hari/Jam	Lokasi	Sasaran	Target	Hadir	Jam

1	Pengenalan dan pemberian penyuluhan tentang pentingnya kesehatan gigi pada anak meliputi ceramah, Tanya jawab, Praktek	Senin 07.30-11.30	TK PKK 105	Anak-anak	31	30	4
Realisasi Jumlah Jam							4



Gambar 1 Ceramah Dan Tanya Jawab Kesehatan Gigi Pada Anak



Gambar 2 Ceramah Dan Tanya Jawab Kesehatan Gigi Pada Anak



Gambar 3 Praktek Gosok Gigi Pada Anak



Gambar 4 Praktek Gosok Gigi Pada Anak

4. KESIMPULAN

Menggosok gigi merupakan salah satu cara yang baik untuk merawat gigi pada anak. Dengan ada program ini, semoga anak-anak dapat menjaga kebiasaan menggosok gigi agar gigi mereka tetap sehat seterusnya.

5. REFERENSI

Naja, A. 2013. Bagaimana Cara Merawat Kesehatan Gigi Anak Sejak Dini.

- Saraswati, W. 2012. Tips Mengajari Gosok Gigi Ke Anak. <http://informasitips.com/tips-mengajari-gosok-gigi-ke-anak>
- Sariningrum, E., Irdawati. 2009. Hubungan Tingkat Pendidikan, Sikap Dan Pengetahuan Orang Tua Tentang Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Anak Balita 3 – 5 Tahun Dengan Tingkat Kejadian Karies Di Paud Jatipurno. *Jurnal "Berita Ilmu Keperawatan"*, 2 (3), 119-124