

SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

DI SD NEGERI KUMALA MAKASSAR

**Hadija Alimuddin¹, A.musfirah², anis prima dewi³,
Pariati⁴, Zulkarnain⁵**

Program Studi D-III Kesehatan Gigi, STIKES Amanah Makassar
Jl Inspeksi Kanal II Hertasning Baru, Makassar, Indonesia
Email: dijahali30@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan merupakan salah satu dari kegiatan wajib pada mata kuliah Pengenalan Lapangan Satuan Pendidikan (PLSP). Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan membuat suatu kegiatan sosialisasi agar manfaat dari kegiatan dapat langsung diterima oleh sasaran kegiatan. Tujuan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di lingkungan sekolah ini sebagai bentuk kepedulian terkait kesehatan pada gigi dan mulut siswa. Metode dalam sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara daring menggunakan aplikasi Zoom dengan pemateri dan secara luring dengan siswa. Lokasi pelaksanaan sosialisasi program pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri kumala Makassar. Sasaran program kegiatan ini adalah siswa kelas kelas rendah, lebih tepatnya siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang kelas 2 SD. Hasil dari sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan pada gigi dan mulut mereka.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Kesehatan, Gigi dan Mulut, Sekolah Dasar.

SOCIALIZE THE IMPORTANCE OF MAINTAINING HEALTHY TEETH AND MOUTH AT SD KUMALA MAKASSAR

**Hadija Alimuddin¹, A.musfirah², anis prima dewi³,
Pariati⁴, Zulkarnain⁵**

Study Program D-III Dental Health, Stikes Amanah Makassar,
Street Inspeksi Kanal II Hertasning Baru, Makassar, Indonesia
Email: dijahali30@gmail.com

Abstract

The community service program carried out is one of the mandatory activities in the Introduction to Field Education Unit (PLSP) course. This service activity is carried out by creating an outreach activity so that the benefits of the activity can be directly received by the target of the activity. The aim of carrying out this activity is to socialize the importance of maintaining dental and oral health in the school environment as a form of concern regarding the health of students' teeth and mouth. The method for outreach in this community service program is carried out online using the Zoom application with the presenter and offline with the students. The location for the socialization of this service program was held at Kumala State Elementary School, Makassar. The target of this activity program is lower grade students, more precisely students who are studying at the 2nd grade elementary school level. The results of the socialization in the community service program that has been implemented are increasing students' knowledge and awareness about the importance of maintaining the health of their teeth and mouth.

Keywords: Community Service, Health, Teeth and Mouth, Elementary School.

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh beberapa orang, padahal mengunyah makan merupakan proses utama dalam pengolahan makanan agar nutrisi dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih tulang, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota gigi yang utuh, tidak terdapat plak atau karang gigi dan tidak terasa gilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi berfungsi dengan baik jika terawat dengan baik. Keadaan gigi dan mulut yang tidak terawat bisa menyebabkan pertumbuhan bakteri sehingga menimbulkan masalah pada gigi, seperti gigi berlubang dan karies gigi (Maelissa & Liliipory, 2020). Permasalahan seperti gigi berlubang dan karies gigi umumnya dialami oleh anak-anak namun, orang yang sudah dewasa juga dapat mengalaminya. Keluhan tersebut menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan bahkan bisa terkena infeksi akut maupun kronis. Kejadian seperti ini sering kali diakibatkan oleh anak-anak, permasalahan yang terjadi yaitu karies gigi. Karies Gigi merupakan suatu penyakit infeksi yang dapat merusak struktur gigi. Salah satu penyebab terjadinya karies yaitu kurangnya pemahaman terhadap anak cara menggosok gigi dengan benar. Hasil pengamatan kemarin banyak peserta didik terdapat gigi hitam dan kuning, maka dari pelaksanaan dalam pembuatan artikel bersangkutan dari hasil pengamatan.

Beberapa dari mereka kurang pengetahuan terjadinya bahaya makan manis terlalu banyak. Proses yang terjadi karena faktor dari dalam mulut yang berinteraksi satu dengan yang lain. Terjadinya kerusakan gigi dapat disebabkan oleh karbohidrat, mikroorganisme rongga mulut, serta bentuk gigi. Bakteri umum penyebabnya gigi berlubang yaitu bakteri yang bernama *Streptococcus mutans* dan *Lactobacillus sp* (Pratiwi et al., 2020). Selain faktor dari dalam, penyebab lainnya yaitu masyarakat belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Beberapa dari mereka belum teratur dalam menggosok gigi dan mereka biasanya menggosok gigi hanya sekali dalam sehari. Hasil penelitian Khotimah et al. (2019), masyarakat di Indonesia mengalami penyakit pada gigi dan mulut sebanyak 89% dibawah umur 12 tahun. Penyakit yang terjadi pada gigi dan mulut bisa memengaruhi tingkat kesahatan dalam proses tumbuh kembang dan masa depan anak. Anak usia sekolah dasar sangat rawan kekurangan gizi, contoh kekurangan kalsium yang dapat menimbulkan kerusakan pada gigi. Sakit gigi dan mulut jelas tidak bisa meningkatkan selera makan dan bisa berdampak pada hal lain, seperti turunnya kemampuan belajar anak sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Menggosok gigi dengan baik dapat mengatasi bau mulut dan mengurangi bakteri yang membandel diarea mulut. Upaya mencegah terjadinya bakteri karna adanya dukungan pola hidup sehat dan bersih. Untuk mencegah kerusakan gigi hindari makan manis serta sikat gigi dua kali sehari dapat membantu menjaga kesehatan pada gigi dan mulut.

Kebiasaan hidup bersih dan sehat sebaiknya dilakukan sedini mungkin agar kegiatan tersebut tidak dianggap sebagai hal yang baru, tetapi sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan untuk dirinya sendiri (Kemenkes, 2018). Pemahaman anak terhadap cara menyikat gigi serta kesadaran menjaga kesehatan gigi dari diri sendiri dapat mendorong anak untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat (Pratiwi et al., 2020). Menurut Bakar (2017) menggosok gigi yang baik di waktu pagi dan malam hari. Memeriksakan kesehatan gigi ke dokter setahun sekali supaya gigi lebih sehat. Kesehatan gigi dan mulut seringkali diabaikan oleh beberapa orang.

Mengunyah makan merupakan suatu proses utama dalam pencernaan. Gigi yang sehat berwarna putih, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota gigi yang utuh, tidak terdapat plak atau karang gigi dan tidak terasa gilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi berfungsi dengan baik jika terawat dengan baik. Keadaan gigi dan mulut yang tidak terawat bisa menyebabkan pertumbuhan bakteri sehingga terjadinya masalah pada gigi, seperti gigi berlubang dan karies gigi. Permasalahan tersebut dapat dialami oleh segala usia, baik anak-anak maupun orang dewasa. Keluhan yang disebabkan oleh gigi yang tidak sehat dapat menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan bahkan bisa terkena infeksi akut maupun kronis.

Menurut Intan kegiatan menyikat gigi secara rutin saja belum cukup untuk menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut. Secara umum, dokter menyarankan sikat gigi setelah makan dengan segera untuk menghindari tumpukan sisa makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi Selanjutnya keteraturan menyikat gigi pada setiap orang berbeda. Ada yang hanya 1 menit saja, pun ada juga 2,5 menit setiap kali menyikat gigi. Hal tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi gigi dan rongga mulut seseorang. Dengan demikian, periksa gigi ke dokter dalam waktu minimal 6 bulan sekali sangat dianjurkan yang bertujuan untuk mengetahui masalah yang harus ditangani sedini mungkin pada gigi (Miftakhun, 2017).

Dalam perawatan gigi yang efektif dan efisien, menurut Sufriani (dalam Senjaya, 2020) terdapat beberapa faktor yang wajib diperhatikan pada saat kegiatan menyikat gigi yaitu, teknik menyikat gigi, pemilihan bentuk sikat gigi, dan frekuensi ketika menyikat gigi. Hal ini dilakukan agar mendapatkan gigi yang sehat dan tidak menimbulkan efek kesakitan yang dapat merugikan diri sendiri. Selain itu, hal ini akan menjadi pencegahan sejak dini pada gigi untuk mencegah gigi berlubang, timbul karang gigi, munculnya plak, dan lain-lain.

Sariningsih (dalam Senjaya, 2020) menjelaskan teknik menyikat gigi yang efektif, yaitu:

1. Menyiapkan sikat gigi dan pasta gigi yang memiliki kandungan *fluoride*, banyaknya pasta gigi yaitu sebesar satu butir kacang tanah.
2. Sebelum sikat gigi dianjurkan untuk kumur-kumur rongga mulut.
3. Sejajarkan bidang rahang atas dan bawah, kemudian sikat gigi dengan gerakan vertikal (yaitu gerakan menyikat gigi ke atas dan ke bawah).
4. Sikat bagian gigi yang digunakan untuk mengunyah makanan dengan gerakan maju mundur minimal delapan kali pengulangan dengan intensitas pendek.
5. Sikat bagian permukaan gigi yang berdekatan dengan pipi dengan gerakan memutar dan vertikal.
6. Sikat permukaan gigi bagian depan rahang bawah yang berhadapan dengan lidah dengan gerakan sikat mengarah keluar dari rongga mulut.
7. Sikat permukaan gigi bagian belakang bawah yang berhadapan dengan lidah dengan gerakan mencongkel ke arah luar.
8. Sikat permukaan gigi bagian belakang rahang atas yang berhadapan dengan langit-langit melalui gerakan mencongkel ke arah luar.

Teknik menyikat gigi tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebiasaan, akan tetapi tetap harus sesuai dengan standar prosedur yang dianjurkan oleh dokter gigi. Hal tersebut disesuaikan dengan keadaan serta kondisi gigi dan rongga mulut agar tetap nyaman dalam menyikat

gigi. Sikat gigi yang digunakan seyogyanya mencapai persyaratan ideal. Menurut Putri dkk, 2020 (dalam Senjaya, 2020) sikat gigi yang ideal memiliki persyaratan, yaitu:

1. Memiliki tangkai sikat yang nyaman untuk dipegang
2. Kepala sikat disesuaikan dengan usia. Untuk orang dewasa berukuran 25-29 mm x 10 mm, anak-anak minimal berukuran 15-24 mm x 8 mm dan maksimal 20 mm x 7 mm, apabila untuk usia balita hanya berukuran 18 mm x 7 mm.
3. Memiliki sikat yang bertekstur lunak agar tidak dapat merusak jaringan yang terdapat pada gigi.

Takaran pasta gigi yang dipakai ketika anak menyikat gigi menurut Sukanto (2019) adalah menggunakan seukuran biji kacang polong yang memiliki diameter 6 mm. Kemudian jika anak sedang menyikat gigi harus dengan pengawasan orang tua agar pasta gigi tidak tertelan. Selain dari ukuran, rasa atau varian dari suatu pasta gigi perlu diperhatikan. Pilih perasa pasta gigi yang dapat membersihkan dan memberikan pada gigi dan rongga mulut. Selanjutnya, perhatikan keamanan dan komposisi dari suatu pasta gigi. Selanjutnya yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan menyikat gigi yaitu frekuensi dalam menyikat gigi. Menurut Mason (dalam Senjaya, 2020) waktu yang tepat dalam menyikat gigi sebaiknya minimal dua kali dalam sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Setelah makan pagi dianjurkan untuk menyikat gigi memiliki alasan agar mulut terasa segar dalam meghadapi aktivitas yang akan dijalankan dan nafas menjadi tidak bau. Kemudian menyikat gigi setelah makan malam atau sebelum tidur adalah untuk menghindari penumpukan sisasisa makanan dan minuman yang telah dikonsumsi menjadi karang serta menghindari perkembangbiakan kuman dan bakteri yang akan menimbulkan rasa sakit pada gigi, gigi berlubang, munculnya plak, hingga masalah yang terjadi pada gigi dan rongga mulut lainnya. Estimasi waktu yang dibutuhkan dalam menyikat gigi adalah antara dua hingga lima menit dengan memperhatikan teknik dan bentuk sikat gigi yang tepat (Mangowal, 2017).

Kegiatan sosialisasi dalam program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada mata kuliah Pengenalan Lapangan Satuan Pendidikan (PLSP) ini, penulis memilih melakukan sosialisasi tentang kesehatan pada gigi dan mulut. Tema tersebut diambil berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Dari hasil pengamatan, terlihat beberapa anak pada setiap kelas yang memiliki permasalahan pada giginya. Kerusakan yang terjadi pada gigi merupakan bagian dari kesehatan gigi dan mulut. Apabila seseorang memiliki gigi yang sehat, belum tentu kesehatan gigi dan mulutnya baik. Apalagi jika ia memiliki gigi yang rusak, sudah pasti ia kurang menjaga kebersihan pada gigi dan mulut sehingga giginya tidak sehat. Diadakannya kegiatan sosialisasi ini bertujuan agar siswa sasaran dapat menjaga kebersihan gigi dan mulutnya agar mereka dapat disiplin dalam merawat giginya dan gigi mereka dapat terjaga dengan sehat dan kuat hingga mereka dewasa.

METODOLOGI

Pelaksanaan sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak usia sekolah

dasar ini dilakukan secara daring dengan pemateri karena berada di provinsi yang berbeda. Seluruh siswa yang menjadi peserta dalam program ini datang ke sekolah dengan mematuhi protokol kesehatan yang baik dan benar seperti memakai masker dan menjaga jarak. Hal tersebut terpaksa dilakukan ditengah pandemi ini karena masih kurangnya ketersediaan alat dan jaringan yang kurang stabil apabila kegiatan sosialisasi seluruhnya dilaksanakan secara daring. Kegiatan program sosialisasi ini dilakukan pada Bulan Mei 2021. Peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi berjumlah 16 orang. Setelah mengikuti acara sosialisasi ini, siswa diharapkan dapat menjaga kesehatan pada gigi dan mulutnya dengan cara rajin menyikat gigi pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur serta memeriksakan kesehatan giginya ke dokter gigi minimal enam bulan sekali.

Metode yang dilakukan dalam program sosialisasi sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu metode studi pustaka dan pelaksanaan langsung secara daring dengan menggunakan aplikasi *Zoom*. Dilakukannya metode daring ini karena pandemi Covid-19 yang belum tahu akan berakhir kapan. Metode studi pustaka yang dilakukan oleh pelaksana program guna mencari, mempelajari, mengkaji, dan mengumpulkan data yang berasal dari berbagai sumber yang terpercaya seperti jurnal, buku elektronik, situs resmi, dan lain sebagainya. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Zoom* karena dirasanya lebih mudah dalam penggunaannya.

Pelaksanaan program sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut anak usia sekolah dasar ini melalui beberapa tahapan yang dilakukan, yaitu:

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan sosialisasi ini terbagi lagi menjadi beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

- a. Menentukan kegiatan apa yang akan dilaksanakan yang sesuai dengan tema.
- b. Mengomunikasikan kepada dosen pembimbing terkait kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.
- c. Mengomunikasikan kepada mitra. Dalam hal program pengabdian ini, komunikasi yang dilakukan yaitu terkait perizinan untuk menyelenggarakan kegiatan sosialisasi yang melibatkan siswa kepada kepala sekolah dan guru kelas.
- d. Mengundang pemateri yang ahli dibidangnya. Dalam acara sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu, mahasiswa pendidikan dokter gigi, serta membuat janji terkait pelaksanaan acara sosialisasi.
- e. Berdiskusi dengan dosen pembimbing lapangan tentang hal apa saja yang sudah dipersiapkan dan hal apa saja yang akan dipersiapkan.
- f. Membuat pamflet agar informasi terkait pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dapat menyebarluas secara luas.
- g. Mencatat sasaran program. Sasaran program dalam kegiatan sosialisasi ini yaitu siswa dan dicatat seberapa banyak siswa yang dapat mengikuti kegiatan sosialisasi ini.
- h. Mempersiapkan link zoom dan memberikan kepada dosen pembimbing lapangan, pemateri, dan peserta acara sosialisasi pada H-1 sebelum dimulainya kgiatan.

- i. Menyusun tata ruang kelas yang akan digunakan untuk acara sosialisasi agar partisipan dapat duduk dengan nyaman ketika acara sedang berlangsung.

Tahap Inti

Pada tahap inti dari kegiatan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak usia sekolah dasar ini yaitu, acara sosialisasi dibuka dengan doa, sambutan dari kepala sekolah SDN tempat sasaran sosialisasi, sambutan dari dosen pembimbing lapangan, dan sambutan dari wali kelas. Selanjutnya acara dilanjutkan ke pematerian yang disampaikan oleh seorang mahasiswi pendidikan dokter gigi dari salah satu perguruan tinggi swasta di daerah sulawesi selatan. Materi diawali dengan dijelaskannya proses terjadinya karies gigi. Karies gigi disebabkan oleh gula yang mana gula tersebut merupakan makanan dari kuman yang selanjutnya menjadi plak yang apabila didiamkan dalam waktu lama akan menyebabkan gigi berlubang. Dijelaskan juga proses penjalaran gigi berlubang yaitu, lubang pada email gigi, lubang mencapai dentin yang menyebabkan gigi ngilu, hingga lubang mencapai pulpa atau rongga syaraf yang dapat menyebabkan sakit gigi hingga tidak dapat makan. Materi dilanjutkan dengan apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan pada gigi dan mulut seperti menyikat gigi minimal dua kali dalam sehari, perbanyak konsumsi air putih, hindari makanan yang banyak mengandung gula, perbanyak makan-makanan yang berserat, menghentikan kebiasaan buruk seperti menggigit pensil, dan yang terakhir memeriksakan kesehatan gigi ke dokter gigi minimal enam bulan sekali.

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi dari kegiatan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak usia sekolah dasar ini yaitu evaluasi dengan partisipan dan dosen pembimbing lapangan. Evaluasi yang pertama dilakukan yaitu bersama dengan siswa yang merupakan partisipan dalam kegiatan ini dengan cara menanyakan bagaimana perasaan mereka pada saat kegiatan sosialisasi dilakukan dan mereview materi yang telah disampaikan oleh pemateri untuk memastikan bahwa ilmu yang mereka dapat dari kegiatan ini dapat mereka mengerti dengan baik dan dapat diterapkan oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya evaluasi dilakukan bersama dengan dosen pembimbing lapangan terkait kegiatan yang telah dilaksanakan seperti tentang hambatan dan kemudahan dari kegiatan sosialisasi sejak awal direncanakan hingga selesaiya kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Di SD Negeri Kumala Makassar, berjalan dengan baik. Peserta didik sebagai partisipan sangat semangat mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Peserta didik sebagai partisipan menyadari bagaimana pentingnya untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut bagi diri mereka sendiri. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan melalui aplikasi *Zoom* yang diikuti oleh 16 peserta didik.



Gambar . Siswa Menyaksikan Materi secara Mandiri

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan beberapa sambutan yang disampaikan oleh kepala sekolah, dosen pembimbing lapangan PPL, dan perwakilan guru wali kelas. Sosialisasi dilakukan guna menambah pengetahuan terkait pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Dengan adanya pengetahuan kesehatan pada gigi dan mulut, hal ini diharapkan dapat mencegah karies gigi pada anak usia sekolah karena kondisi gigi anak akan memengaruhi kondisi gigi anak pada saat dewasa. Penyebab timbulnya permasalahan pada gigi dan mulut seseorang salah satunya yaitu, perilaku dari mengabaikan kebersihan pada gigi dan mulut mereka sendiri. Tujuan pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut yaitu untuk mencegah terbentuknya plak. Pematerian dikemas secara menarik yang ditampilkan melalui *Power Point* yang menampilkan animasi bergambar yang berkaitan dengan materi, bahasa yang digunakan pun sederhana sehingga sangat mudah dipahami dan dicerna oleh peserta didik sebagai partisipan.

Proses Terjadinya Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Sebagian besar peserta didik belum memahami betul mengenai proses terjadinya gigi berlubang. Proses awal terjadinya gigi berlubang yaitu terjadinya karies pada gigi. Hampir 90% anak-anak usia sekolah di seluruh dunia menderita karies pada giginya. Dalam rongga mulut dipenuhi dengan bakteri (> 350 jenis) sisa makanan (Bagramian, 2019). Bakteri yang paling umum yang dapat menyebabkan gigi berlubang yaitu *Streptococcus mutans* dan *Lactobacillus sp*. Bakteri dapat tumbuh subur secara berkelompok selanjutnya melekat erat pada gigi membentuk lapisan yang lengket dan tidak berwarna yang biasa kita kenal sebagai plak. Plak penyebab gigi berlubang yang diakibatkan dari mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula secara berlebih dan tidak menggosok gigi setelah mengonsumsinya. Karbohidrat yang berasal dari sisa makanan, terutama makanan yang manis dan lengket akan berubah menjadi asam oleh bakteri di dalam plak. Asam tersebut yang dapat mengikis lapisan email gigi sehingga menjadi keropos lalu semakin lama menjadi gigi yang berlubang. Karies yang dibiarkan begitu saja tanpa pengobatan dapat menyebabkan rasa sakit, infeksi serta kehilangan gigi (Andini, 2018). Karies pada gigi biasanya akibat dari kurangnya pemahaman anak terkait menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Tindakan yang Dilakukan untuk Mencegah Kerusakan pada Gigi

Tindakan yang tepat dapat mencegah kerusakan pada gigi yaitu dengan membiasakan menyikat gigi minimal 2 kali sehari pada pagi setelah sarapan pagi dan malam hari yaitu pada saat sebelum tidur. Pemilihan pasta gigi untuk anak harus teliti dan hati-hati, karena pada usia tersebut anak belum dapat merawat

dan memelihara kesehatan gigi dan mulutnya secara mandiri. Orang tua harus ikut berperan aktif membantu memilih sikat dan pasta gigi yang tepat. Orang tua juga harus mempertimbangkan pemilihan komposisi pasta gigi untuk usia anak dan juga efek samping yang mungkin akan timbul dari penggunaan pasta gigi yang digunakan. Biasanya anak cenderung menyukai pasta gigi yang memiliki rasa dan bau yang enak, memiliki kemasan yang bewarna dan bergambar menarik hal tersebut akan menambah minat anak terhadap pemilihan pasta gigi. Fungsi pasta gigi sendiri yaitu untuk membantu menghilangkan plak pada gigi, memperkuat gigi, mengurangi atau menghilangkan bau mulut, memelihara kesehatan gusi dan juga memberikan efek segar ketika habis menggosok gigi. Pemilihan sikat gigi yang tepat sangat penting saat menggosok gigi. sikat gigi yang digunakan harus dapat mejangkau semua bagian gigi.

Selain pemilihan sikat dan pasta gigi yang tepat, terdapat beberapa hal lain yang harus diperhatikan juga guna mencegah kerusakan pada gigi, beberapa hal tersebut antara lain :

1. Menghindari atau mengurangi makanan dan minuman yang mengandung banyak gula (manis). Makanan dan minuman manis seperti coklat, permen, jelly, dan beberapa minuman yang mengandung gula cukup tinggi. Maka, sebaiknya harus ada batasan bagi anak dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula tinggi.
2. Memperbanyak konsumsi air mineral. Manfaat air mineral bagi tubuh sudah tidak bisa diragukan lagi dan salah satunya adalah dalam membantu menjaga kesehatan mulut dan gigi. Air putih akan membantu meluruhkan asam dan sisa-sisa makanan yang tertinggal dalam gigi dan mulut sehingga akan meminimalisir bakteri penyebab kerusakan gigi. Manfaat lain yang akan diperoleh apabila kita banyak mengonsumsi air mineral dalam menjaga kesehatan mulut dan gigi yaitu air mineral dapat memperkuat enamel gigi, dapat meningkatkan produksi air liur, dan mencegah mulut kering.
3. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan kayak akan kalsium. Kalsium memiliki peran yang penting dalam pembentukkan jaringan keras di gigi. Usia anak sekolah dasar yang sedang dalam masa pertumbuhan sangat dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang bergizi dan kaya akan kalsium. Beberapa makanan dan minuman yang baik dan bermanfaat dalam kesehatan gigi yaitu susu dan berbagai olahannya, kacang-kacangan, telur, minyak ikan, sayuran hijau, dan buah-buahan.
4. Menghentikan kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan gigi menjadi rusak seperti mengisap ibu jari, menggigit kuku tangan, menggigit pensil atau pulpen, menggigit bibir bawah, menggunakan botol susu seperti anak bayi karena dapat membuat gigi menjadi gampang kropos. Kegiatan-kegiatan yang telah disebutkan sebelumnya dapat merusak gigi karena dapat memicu kuman yang berasal dari benda-benda yang digigit masuk ke dalam mulut, mengikis permukaan luar gigi, mengubah struktur gigi, bahkan membuat gigi patah apabila benda yang digigit terlalu keras.
5. Melakukan pengecekan rutin ke dokter setiap 6 bulan sekali. Memeriksakan gigi secara rutin yang dilakukan oleh dokter gigi bisa mendeteksi masalah yang terjadi di dalam mulut sedini mungkin seperti kerusakan pada gigi dan masalah pada gusi. Kebiasaan inilah yang paling sulit dilakukan sejauh ini. Biaya dan

kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan gigi menjadi kendala utama dalam hal ini.

Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

Sikat gigi dimulai dari gigi pada bagian belakang kemudian berpindah kebagian depan. Menyikat gigi dengan cara yang lembut dan perlahan dengan gerakan membentuk lingkaran. Untuk menyikat gigi bagian belakang dengan menggunakan gerakan vertikal. Selain memberihi gigi, bersihkan pula pinggaran gusi dengan lembut dan perlahan. Tidak lupa untuk menyikat pangkal lidah dengan lembut dan perlahan agar membersihkan bakteri yang terdapat pada lidah. Selanjutnya berkumurlah untuk memastikan tidak ada sisa pasta gigi yang masih tertinggal di dalam mulut. Bilaslah sikat gigi dengan bersih dan kemudia keringkan. Dalam sosialisasi peserta didik ditayangkan sebuah video menegnai cara menyikat gigi yang baik dan benar. Agar peserta didik bisa mempraktekkannya sendiri saat menyikat gigi. menyikat gigi dengan cara yang tidak benar akan meninggalkan sisa-sisa kotoran dan berubah menjadi plak yang pada akhirnya dapat menyebabkan karies pada gigi sehingga menyebabkan gigi menjadi bolong.

Kesalahan yang Biasa Dilakukan Ketika Menyikat Gigi

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, menyikat gigi adalah salah satu kegiatan yang harus dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pada waktu pagi dan malam hari demi menjaga kesehatan pada gigi dan mulut. Namun, masih banyak orang yang melakukan kesalahan ketika menyikat gigi. Apabila hal tersebut tidak diperhatikan dan dihentikan maka bukannya mendapatkan manfaat malah akan sebaliknya medatangkan keburukan bagi gigi dan mulut. Agar terhindar dari kesalahan tersebut maka anda perlu mengenali apa saja yang harus dihindari ketika menggosok gigi seperti yang akan djelaskan di bawah ini:

Tabel 1. Kesalahan yang Biasa Dilakukan Ketika Menyikat Gigi

Kesalahan dalam menyikat gigi	Akibatnya
Tidak Cukup Lama Ketika Menggosok Gigi	Salah satu kesalahan ketika menggosok gigi adalah durasi yang terlalu sebentar dan terburu-buru. Durasi menyikat gigi yang dianjurkan adalah selama dua menit. Durasi dibagi menjadi dua, 1 menit untuk gigi-gigi di rahang atas dan 1 menit lainnya untukgigi-gigi di rahang bawah.
Menyikat Gigi dengan Gerakan yang Terlalu Keras	Aktivitas menyikat gigi terlalu keras akan mengakibatkan gusi di sekitar gigi menjadi lebih turun atau lebih naik karena tertekan oleh sikat gigi sehingga menyebabkan akar gigi akan lebih terbuka dan menjadikan gigi lebih sensitif.
Menyikat Gigi Terlalu Sering	Aktivitas menyikat gigi yang dianjurkan adalah sebanyak 3 kali sehari. Hal tersebut bertujuan agar lapisan email di gigi yang lunak tidak terkikis. Hilangnya email di permukaan gigi akan menyebabkan demineralisasi dan malah memicu terjadinya lubang pada gigi.

Tidak Mengganti Sikat Gigi dengan Rutin	Sikat gigi sebaiknya diganti setiap 3 bulan sekali. Sikat gigi yang digunakan dalam waktu yang lama akan terlihat lebih mekar pada bagian bulu sikat gigi dan hal tersebut dapat menjadi tempat bersarangnya kuman dan bakteri.
Melewatkkan Menyikat gigi Bagian Dalam	Kegiatan menyikat gigi harus menyeluruh ke setiap permukaan gigi bagian dalam ataupun bagian luar. Makanan yang tersisa bisa berada di bagian gigi luar maupun bagian dalam, maka dari itu ketika menyikat gigi jangan sampai hanya membersihka di salah satu bagian saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan dan pembahasan mengenai kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan dalam program pengabdian pada masyarakat dengan judul Sosialisasi Pentingnya menjaga kesehatan gigi dan Mulut di SD Negeri Kumala Makassar, Kota Makaasar adalah sebagai berikut:

1. Mengenai kegiatan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut berjalan dengan baik seperti yang diharapkan penulis. Dan peserta didik pun sangat semangat dalam mengikuti kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan.
2. Dengan diadakannya sosialisasi ini peserta didik dapat mengetahui betapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.
3. Adapun beberapa faktor penyebab gigi berlubang, yakni bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar serta cara untuk mencegah terjadinya karies pada gigi.
4. Tindakan yang tepat dapat mencegah kerusakan pada gigi yaitu dengan membiasakan membersihkan gigi minimal 2 kali dalam sehari pada pagi hari dan malam hari.
5. Selain menyikat gigi, terdapat beberapa hal lain yang harus diperhatikan juga guna mencegah kerusakan pada gigi yakni mengurangi mengkonsumsi yang mengandung gula, memperbanyak minum air putih dan lain sebagainya.
6. Selain itu harus memperhatikan cara menyikat dan membersihkan gigi dengan baik dan benar

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. A., Wowor, V. N. S., & Mintjelungan, C. N. (2016). Efektivitas dental health education disertai demonstrasi cara menyikat gigi terhadap tingkat kebersihan gigi dan mulut anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 164-172.
- Bakar, S. A. (2017). Hubungan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies pada murid di SDN Ralla 2 Kab. Barru. *Media Kesehatan Gigi*, 16(2), 89-98.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khotimah, K., Suhadi, S., Purnomo, P. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian karies gigi pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri Karangayu 03 Semarang. *Karya Ilmiah STIKES Tlogorejo*, 2, 1-10.
- Maelissa, S. R. & Liliropy, M. (2020). Pkm keterampilan menggosok gigi siswa SD Negeri 5 Tulehu Kabupaten Maluku Tengah. *Maren: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, .1(1), 37-44.
- Mangowal, M. P., Pangemanan, D. H. C., & Mintjelungan, C. N. (2017). Gambaran Status kebersihan gigi dan mulut di Panti Asuhan Nazaret Tomohon. *Jurnal E-Gigi*, 5(2), 148-151. <https://doi.org/10.35790/eg.5.2.2017.17021>
- Miftakhun, M. F., Salikun, S., Sunarjo, L., & Mardiati, E. (2017). Faktor eksternal penyebab terjadinya karies gigi pada anak pra sekolah di PAUD Strawberry RW 03 Kelurahan Bangetayu Wetan Kota Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 3(2), 27-34.
- Pantow, C. B., Warouw, S. M., & Gunawan, P. N. (2014). Pengaruh cara menyikat gigi terhadap indeks plak gigi pada siswa SD Inpres Lapangan, *Jurnal E-Gigi*, 2(2), 1-6. <https://doi.org/10.35790/eg.2.2.2014.6341>.
- Pratiwi, D., Ariyani, A. P., Sari, A., Wirahadikusumah, A., Nofrizal, R., Tjandrawinata, R., Soulisa, A. G., Wijaya, H., Komariah, K., & Sandra, F. (2020). Penyuluhan peningkatan kesadaran dini dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat Tegal Alur, Jakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 120-128.
- Pujiyasari, S., Asih, S. H. M., & Nurullita, M. (2014). Pengaruh Metode latihan menggosok gigi dengan kemandiri menggosok gigi anak retardasi mental usia sekolah. *Karya Ilmiah Stikes Telogorejo*, 3, 1-11.
- Senjaya, A. A. (2020). Menyikat gigi tindakan utama untuk kesehatan gigi. *Jurnal Skala Husada*, 10(2), 194-199
- Sukanto, S. (2019). Takaran dan kriteria pasta gigi yang tepat untuk digunakan pada anak usia dini. *STOMATOGNATIC - Jurnal Kedokteran Gigi*, 9(2), 104-109