

## **Makanan dan Kesehatan Gigi**

Gigi anak yang dilahirkan dari ibu dengan status gizi buruk pada masa kehamilannya, ternyata lebih rentan terhadap pembentukan gigi berlubang (karies) di kemudian hari. GIZI yang baik merupakan modal utama dalam mewujudkan manusia yang berkualitas. Karena itu persoalan harus mendapat perhatian sejak manusia masih berada dalam kandungan. Untuk memberikan kecukupan gizi pada janin yang dikandung, seorang ibu disamping harus memperhatikan kebutuhan makanan untuk dirinya sendiri, juga mempertimbangkan pertumbuhan janinnya agar tidak kekurangan gizi. Salah satu dampak kekurangan gizi adalah terganggunya proses perkembangan dan kesehatan gigi.

Konsultan Gizi Rumah Sakit Mohammad Hoesien (RSMH) Palembang, Nita Chaerani, SKM, MKes, mengatakan kesehatan gigi dan gusi sangat penting untuk menjamin status gizi yang baik. Gigi mulai terbentuk sebelum bayi dilahirkan, yaitu pada usia kehamilan ibu menginjak bulan ke dua. Pada tahap ini, status gizi ibu merupakan hal yang utama. Makanan yang kaya akan kalsium dan vitamin D belum terbukti dapat memperbaiki kekuatan gigi yang sedang tumbuh.

Menurut Nita, gigi anak yang dilahirkan dari ibu yang memiliki status gizi buruk pada masa kehamilannya, ternyata lebih rentan terhadap pembentukan gigi berlubang (karies) di kemudian hari. Disamping itu obat-obatan tertentu yang diminum ibu selama hamil juga dapat mempengaruhi proses pembentukan gigi (kalsifikasi gigi), sehingga membuat email berlubang-lubang kecil dan berubah warnanya. Keadaan ini biasanya baru diketahui beberapa tahun setelah terjadi erupsi gigi tetap.

Kalsifikasi gigi merupakan proses yang berlangsung bertahun-tahun. Bila dalam makanan terdapat fluorida, unsur mineral ini akan menyatu dalam email dan menjadikannya semakin kuat. Pertumbuhan gigi yang paling sehat akan terjadi bila semua unsur gizi tersedia dalam jumlah yang memadai.

Menurut Nita, ada dua vitamin yang paling berperan dalam proses pertumbuhan gigi, yakni vitamin A dan D. Vitamin A diperlukan untuk perkembangan email gigi dan vitamin D berperan untuk pembentukan lapisan dentin. Kekurangan vitamin C dapat menimbulkan kerusakan gusi dan mengakibatkan tanggalnya gigi. (arsep p)

### **Mencegah Penyakit Gigi**

Menurut Nita, ada pendapat beberapa ahli yang menghubungkan terjadinya pengeroposan gigi berhubungan dengan konsumsi hidrat arang. Padahal tidak semua makanan yang mengandung hidrat arang dapat menyebabkan gigi berlubang (karies).

Makanan yang lengket serta melekat pada permukaan gigi dan terselip diantara celah-celah gigi, merupakan makanan yang paling merugikan kesehatan gigi. Proses metabolisme oleh bakteri yang berlangsung lama dapat menurunkan derajat keasaman (pH) untuk waktu yang lama pula. Keadaan seperti ini akan memberikan kesempatan yang lebih lama untuk terjadinya proses pelepasan kalsium dari gigi (demineralisasi). Ia mengatakan, gerakan mengunyah sangat menguntungkan bagi kesehatan gigi dan gusi, sebab mengunyah akan merangsang pengaliran air liur yang membasuh gigi dan mengencerkan serta menetralkan zat-zat asam yang ada. Makanan berserat menimbulkan efek seperti sikat dan tidak melekat pada gigi.

Gula pasir (Sukrosa) dalam makanan merupakan penyebab utama gigi berlubang (karies dentis). Sukrosa banyak terdapat dalam banyak makanan hasil industri. Makanan manis dan penambahan gula ke dalam susu atau minuman lainnya bukan merupakan satu-satunya sumber sukrosa dalam diet anak.

Jika makanan yang dimakan mengandung gula pasir, pH mulut akan turun dalam waktu 2,5 menit dan tetap rendah sampai satu jam. Bila gula pasir dikonsumsi tiga kali sehari, artinya pH mulut selama tiga jam akan berada dibawah 5,5. Proses demineralisasi yang terjadi selama periode waktu ini sudah cukup untuk mengikis lapisan email.

Menurut Nita, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mencegah penyakit gigi, yakni:

- Pemberian dan menambahkan kadar flour (Flourida) pada sumber air minum.
- Sikat gigi yang efisien untuk melepaskan karang gigi (dental plaque).
- Perubahan Diet.
- Perawatan Gigi yang teratur.

Nita mengatakan tujuan perubahan diet adalah untuk mengurangi baik jumlah maupun frekuensi konsumsi gula pasir (sukrosa). Ia menganjurkan untuk menjaga kesehatan gigi dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi yaitu:

- Pilihlah makanan yang bebas dari gula, misalnya kue kering yang manis.
- Jangan menambahkan gula ke dalam susu.
- Jangan menambahkan gula ke dalam makanan bayi.
- Makan buah, jagung, biskuit yang asin sebagai cemilan untuk menggantikan makanan manis.
- Hindari makanan yang lengket, seperti coklat, dodol, ketan, dan permen.
- Jika ingin makan makanan yang manis, sebaiknya dimakan bersama-sama atau setelah makanan utama. (arsep p)