

## 9 Bahaya Kekurangan Vitamin D , Kesehatan Tulang dan Gigi juga Berdampak Loh!

Prolite – Ada bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan Vitamin D loh? Gak percaya, simak artikel berikut ini.

Pentingnya kebutuhan vitamin D untuk daya tahan tubuh itu penting terutama untuk menjaga Kesehatan tulang dan gigi.

Namun sayangnya banyak orang yang kurang menyadari akan bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan asupan vitamin.

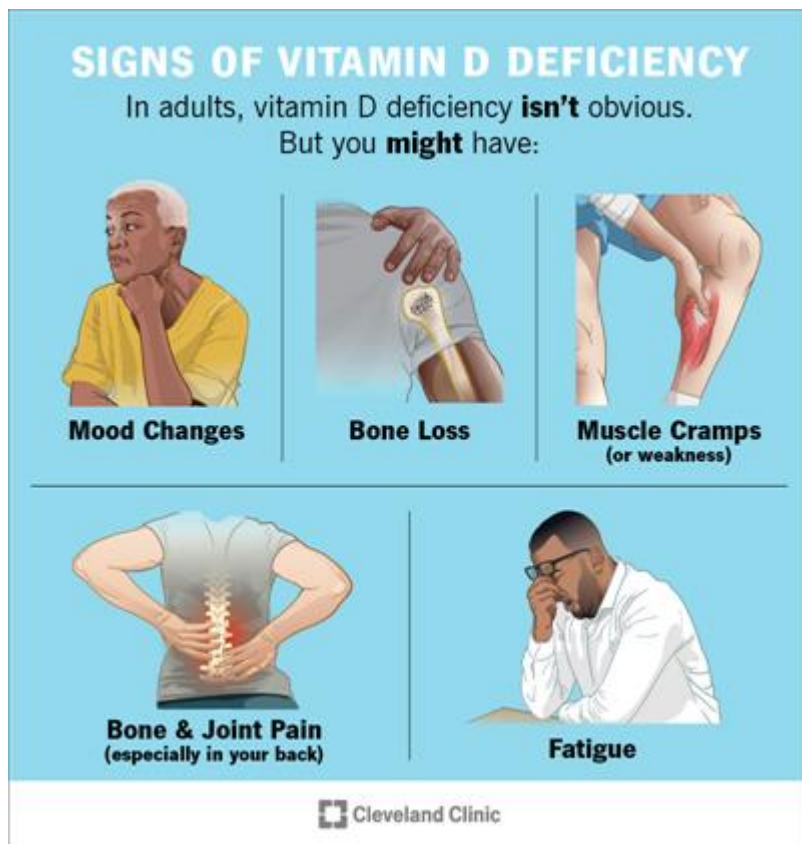
**Baca Juga: Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!**

Memang untuk kekurangan vitamin ini sangat susah untuk didiagnosis serta tidak akan menimbulkan gejala apapun pada tubuh.

Dilansir dari Cleveland Clinic, kekurangan vitamin D bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya tidak mendapat asupan vitamin yang cukup dari makanan dan sinar Matahari, tubuh tidak menyerap vitamin D dengan benar, atau bisa juga karena kondisi medis tertentu, seperti penurunan berat badan dan konsumsi obat-obatan.

Kondisi kekurangan vitamin tersebut yang dibiarkan dalam jangka panjang bisa memicu terjadinya osteoporosis, melemahkan fungsi otot, rambut rontok, hingga lelah dan lesu.

**Baca Juga: Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular**



my-cleveland clinic

### Lantas, apa saja gejala kekurangan vitamin D yang perlu diwaspadai?

1. Kondisi badan akan merasa mudah lelah ketika beraktifitas
2. Tubuh akan rentan terkena penyakit
3. Merasakan nyeri pada bagian punggung bawah
4. Penderita akan merasakan kkenangan otot yang melemah bahkan hingga merasakan nyeri otot
5. Rambut penderita akan mengalami rontok
6. Pada orang dewasa akan mengalami osteoporosis
7. Eksim atau menurunnya system imun tubuh
8. Kerusakan gigi dan gusi
9. Infeksi saluran kemih

## 9 Bahaya Kekurangan Vitamin D , Kesehatan Tulang dan Gigi juga Berdampak Loh!

Dengan banyaknya gejala yang akan terjadi ketika kekurangan vitamin tersebut maka harus selalu diingat untuk tetap mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung banyak vitamin.

Jika mengalami beberapa gejala seperti diatas maka segera lakukan pemeriksaan lebih lanjut kepada dokter.



Baca Selanjutnya  
Ohana Tak Pernah Usang: Lilo & Stitch Live Action (2025) dan Pesan Cinta yang Menkuatkan