

Periodontitis & Penyakit Gusi: Waspada Sejak Dini Sebelum Terlambat!

Category: LifeStyle

26 September 2025



Prolite – Periodontitis & Penyakit Gusi: Waspada Sejak Dini Sebelum Terlambat!

Pernah nggak kamu sikat gigi terus ada darah di sikat atau gusi terasa bengkak dan nyut-nyutan? Banyak orang menganggap itu hal kecil, padahal bisa jadi tanda awal penyakit gusi serius, lho!

Penyakit gusi (gum disease) bukan cuma soal senyum jadi nggak pede, tapi juga bisa memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Menurut *American Academy of Periodontology* (2025), periodontitis yang dibiarkan bisa meningkatkan risiko penyakit

jantung, diabetes tidak terkontrol, bahkan komplikasi kehamilan.

Nah, biar makin paham, yuk kita bahas lebih dalam soal periodontitis, tanda-tandanya, faktor risikonya, sampai cara mencegahnya!

Gingivitis vs Periodontitis: Bedanya Apa?



Banyak orang sering ketukar antara **gingivitis** dan **periodontitis**. Padahal keduanya beda level masalah:

- **Gingivitis:** tahap awal, gusi meradang karena plak menumpuk. Gejalanya biasanya ringan: gusi merah, bengkak, dan gampang berdarah.
- **Periodontitis:** tahap lanjut dari gingivitis yang nggak diobati. Di sini, plak berubah jadi karang gigi, bikin infeksi lebih dalam sampai ke jaringan penyangga gigi dan tulang. Akibatnya, gusi bisa turun (receding gum) dan gigi bisa goyang bahkan copot.

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2025), lebih dari 19% orang dewasa di dunia mengalami periodontitis parah. Artinya, ini masalah kesehatan mulut yang sangat umum tapi sering disepelekan.

Tanda-Tanda Awal yang Harus Kamu Waspadai

Jangan tunggu parah baru peduli. Beberapa gejala awal penyakit gusi yang perlu kamu perhatikan:

1. Gusi merah atau bengkak.
2. Berdarah saat sikat gigi atau flossing.

3. Bau mulut (halitosis) yang nggak hilang meski rajin sikat gigi.
4. Gusi terasa nyeri atau sensitif.
5. Gusi surut, bikin gigi terlihat lebih panjang.
6. Gigi terasa goyang atau ada celah baru yang muncul.

Kalau kamu merasa salah satu gejala ini ada pada dirimu, jangan dianggap remeh ya. Segera cek ke dokter gigi untuk penanganan lebih awal.

Faktor Risiko: Siapa yang Lebih Rentan?



Gum Disease Gingivitis and Periodontitis

Nggak semua orang punya risiko yang sama. Beberapa faktor yang bisa bikin kamu lebih rentan kena penyakit gusi:

- **Kebersihan mulut buruk:** jarang sikat gigi atau nggak flossing.
- **Merokok:** menurut *CDC* (2025), perokok punya risiko 2-3 kali lebih besar terkena periodontitis.
- **Penyakit sistemik:** diabetes, autoimun, atau kondisi yang menurunkan imunitas.
- **Stres:** bisa melemahkan daya tahan tubuh.
- **Genetik:** beberapa orang memang punya kerentanan bawaan.
- **Hormon:** misalnya saat hamil atau menopause, gusi lebih sensitif.

Dampak Jika Tidak Diobati

Bukan cuma gigi goyang, penyakit gusi yang dibiarkan bisa berpengaruh ke organ lain. Studi terbaru dari *Journal of Clinical Periodontology* (2025) menunjukkan kaitan erat antara periodontitis dengan:

- **Penyakit jantung koroner.**
- **Stroke.**
- **Komplikasi kehamilan** (kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah).
- **Diabetes** yang makin sulit dikontrol.

Serem kan? Jadi jangan tunggu sampai terlambat.

Cara Pencegahan: Simple Tapi Efektif



Untungnya, penyakit gusi bisa dicegah dengan kebiasaan sehari-hari yang simpel:

1. **Sikat gigi 2x sehari** dengan teknik yang benar.
2. **Gunakan benang gigi (flossing)** untuk bersihin sela gigi.
3. **Pakai obat kumur antiseptik** (kalau direkomendasikan dokter).
4. **Rutin scaling** (pembersihan karang gigi) minimal 6 bulan sekali.
5. **Hindari merokok** dan jaga pola hidup sehat.

Perawatan Jika Sudah Terlanjur

Kalau sudah kena periodontitis, jangan khawatir, masih bisa diatasi kok:

- **Scaling & root planing:** membersihkan plak dan karang sampai ke akar gigi.
- **Obat kumur atau antibiotik** sesuai resep dokter.
- **Pembedahan gusi** kalau kondisinya sudah parah.
- **Kontrol faktor risiko:** berhenti merokok, kontrol gula darah buat penderita diabetes, dan jaga gaya hidup.

Penyakit gusi itu ibaratnya silent killer di mulut kita—diam-diam bisa merusak bukan cuma gigi, tapi juga kesehatan tubuh. Jadi, jangan tunggu parah baru ke dokter gigi. Mulailah dari hal kecil: sikat gigi dengan benar, flossing, dan rutin kontrol.

Ingat, senyum sehat itu investasi jangka panjang. Yuk, mulai lebih peduli sama gusi dan gigi kita sekarang juga!