

# Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang

Category: LifeStyle

11 Maret 2026



## Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang

**Prolite** – Banyak orang fokus menjaga kesehatan gigi, tetapi sering lupa bahwa gusi juga memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mulut. Gusi yang sehat membantu menopang gigi agar tetap kuat dan mencegah berbagai masalah seperti peradangan, gusi berdarah, hingga penyakit periodontal.

Menariknya, kesehatan gusi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan menyikat gigi atau menggunakan benang gigi saja. Asupan nutrisi, terutama vitamin tertentu, juga memiliki peran

besar dalam menjaga jaringan gusi tetap kuat dan sehat.

Sejumlah penelitian terbaru dalam bidang kesehatan gigi menunjukkan bahwa kekurangan vitamin tertentu dapat meningkatkan risiko peradangan gusi, gusi mudah berdarah, bahkan mempercepat kerusakan jaringan penyangga gigi.

Lalu, vitamin apa saja yang sebenarnya dibutuhkan untuk menjaga kesehatan gusi? Mari kita bahas satu per satu.

## Peran Vitamin C dalam Kesehatan Gusi



Jika berbicara tentang vitamin untuk gusi, vitamin C adalah salah satu yang paling penting.

Vitamin C berperan besar dalam pembentukan kolagen, yaitu protein yang membantu menjaga kekuatan jaringan tubuh, termasuk jaringan gusi. Tanpa kolagen yang cukup, jaringan gusi bisa menjadi lebih lemah dan mudah mengalami peradangan.

Selain itu, vitamin C juga memiliki sifat antioksidan yang membantu melindungi jaringan gusi dari kerusakan akibat radikal bebas dan bakteri di dalam mulut.

Beberapa penelitian dalam bidang kedokteran gigi menunjukkan bahwa orang yang memiliki asupan vitamin C rendah cenderung lebih rentan mengalami gingivitis atau radang gusi.

Sumber vitamin C yang mudah ditemukan antara lain:

- Jeruk
- Jambu biji
- Stroberi
- Kiwi
- Paprika
- Brokoli

Mengonsumsi makanan kaya vitamin C secara rutin dapat membantu menjaga jaringan gusi tetap kuat sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh.

## **Nutrisi Penting untuk Jaringan Gusi**

Selain vitamin C, ada beberapa nutrisi lain yang juga penting untuk kesehatan jaringan gusi.

### **Vitamin D**

Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium dengan lebih baik. Nutrisi ini juga berperan dalam menjaga sistem imun agar mampu melawan bakteri penyebab infeksi pada gusi.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kadar vitamin D yang cukup dapat membantu mengurangi risiko penyakit periodontal.

### **Vitamin A**

Vitamin A membantu menjaga kesehatan jaringan epitel, termasuk jaringan yang melapisi gusi. Nutrisi ini juga mendukung proses penyembuhan jika terjadi luka atau iritasi pada gusi.

Sumber vitamin A antara lain wortel, ubi, bayam, dan hati.

### **Vitamin K**

Vitamin K berperan dalam proses pembekuan darah. Jika tubuh kekurangan vitamin ini, risiko gusi berdarah bisa meningkat.

Vitamin K banyak ditemukan pada sayuran hijau seperti bayam, kale, dan brokoli.

Dengan kombinasi nutrisi yang cukup, jaringan gusi akan lebih kuat dalam menghadapi bakteri serta peradangan.

# Makanan yang Baik untuk Kesehatan Gigi dan Gusi



Selain vitamin, jenis makanan yang kita konsumsi sehari-hari juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mulut.

Beberapa makanan dikenal sangat baik untuk menjaga kesehatan gigi dan gusi.

## Buah dan Sayuran Renyah

Buah seperti apel dan sayuran seperti wortel memiliki tekstur renyah yang dapat membantu membersihkan permukaan gigi secara alami saat dikunyah.

Selain itu, makanan ini juga merangsang produksi air liur yang membantu menetralkan asam di dalam mulut.

## Produk Susu

Susu, yogurt, dan keju mengandung kalsium serta fosfor yang membantu memperkuat gigi sekaligus mendukung kesehatan jaringan di sekitarnya.

## Kacang-kacangan

Kacang almond, kenari, dan kacang mete mengandung berbagai mineral penting seperti magnesium dan kalsium yang baik untuk kesehatan tulang dan gigi.

## Teh Hijau

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teh hijau mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu menghambat pertumbuhan bakteri penyebab penyakit gusi.

Memasukkan makanan tersebut ke dalam pola makan sehari-hari

dapat membantu menjaga kesehatan mulut secara menyeluruh.

## Hubungan Kekurangan Vitamin dengan Gusi Berdarah

Salah satu tanda paling umum dari kekurangan nutrisi tertentu adalah gusi yang mudah berdarah.

Kondisi ini sering terjadi ketika tubuh kekurangan vitamin C atau vitamin K. Tanpa vitamin C yang cukup, jaringan gusi menjadi lebih rapuh sehingga mudah mengalami iritasi saat menyikat gigi.

Dalam kasus yang lebih parah, kekurangan vitamin C dapat menyebabkan penyakit yang disebut skorbut, yaitu kondisi yang ditandai dengan gusi bengkak dan berdarah.

Sementara itu, kekurangan vitamin K dapat mengganggu proses pembekuan darah sehingga perdarahan pada gusi menjadi lebih sulit berhenti.

Karena itu, jika kamu sering mengalami gusi berdarah, penting untuk memperhatikan pola makan serta memastikan asupan vitamin harian terpenuhi.

Namun perlu diingat, gusi berdarah juga bisa menjadi tanda penyakit gusi yang memerlukan pemeriksaan dokter gigi.



Menjaga kesehatan gusi tidak hanya soal menyikat gigi dua kali sehari. Asupan nutrisi yang tepat juga memiliki peran penting dalam menjaga jaringan gusi tetap kuat, sehat, dan tidak mudah meradang.

Vitamin C, vitamin D, vitamin A, serta vitamin K merupakan beberapa nutrisi yang terbukti penting untuk mendukung kesehatan gusi. Ditambah dengan pola makan yang kaya buah,

sayuran, serta mineral penting, risiko masalah gusi dapat ditekan secara signifikan.

Mulai sekarang, coba perhatikan kembali pola makanmu. Apakah tubuh sudah mendapatkan cukup vitamin untuk menjaga kesehatan gusi?

Dengan langkah sederhana seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan mulut, dan rutin memeriksakan gigi ke dokter, kamu bisa menjaga senyum tetap sehat dalam jangka panjang.