

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!

Kupas Tuntas Sariawan : Penyebab, Gejala, dan Cara Efektif Mengatasinya di Rumah

Category: LifeStyle

26 September 2025



Prolite – Sariawan adalah luka kecil yang sering muncul di dalam mulut, terutama pada bibir bagian dalam, lidah, atau pipi bagian dalam.

Kondisi ini umumnya tidak berbahaya dan sering hilang dengan sendirinya dalam beberapa hari atau minggu.

Namun, hal ini dapat menyebabkan rasa sakit dan tidak nyaman saat makan dan berbicara. Yuk, simak informasinya lebih lanjut!

Apa itu Sariawan dan Apa Penyebabnya?



Sariawan merupakan luka terbuka kecil yang muncul pada lapisan mukosa di dalam mulut. Penyebab pasti belum diketahui secara pasti, namun beberapa faktor yang diduga menjadi penyebabnya antara lain:

- Sistem kekebalan tubuh yang lemah yang membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi, termasuk infeksi pada mulut.
- Trauma pada mulut dapat menyebabkan luka pada mulut yang kemudian berkembang menjadi sariawan.
- Defisiensi nutrisi: Kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dapat meningkatkan risiko terjadinya sariawan.
- Stres: Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan memicu terjadinya sariawan.
- Kondisi medis tertentu: Beberapa kondisi medis dapat memicu terjadinya sariawan.

Untuk penjelasan lebih lengkap mengenai penyebabnya, bisa kamu baca disini.



Gejala utamanya adalah luka kecil berwarna putih atau kekuningan yang dikelilingi oleh area merah.

Gejala lain yang mungkin muncul bisa berupa sensasi terbakar di mulut, pembengkakan kelenjar getah bening di leher, maupun demam ringan.

Luka ini biasanya terasa sakit dan dapat menyebabkan kesulitan saat makan dan berbicara.

Cara Mengatasi dan Mencegahnya di Rumah



Meskipun hal ini biasanya akan sembuh dengan sendirinya, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala dan mempercepat proses penyembuhan, antara lain:

- **Berkumur dengan air garam:** Larutkan setengah sendok teh garam dalam segelas air hangat, kemudian berkumurlah beberapa kali sehari. Garam memiliki sifat antiseptik yang dapat membantu mengurangi peradangan dan membunuh bakteri penyebab infeksi.
- **Kompres dengan es batu:** Bungkus es batu dengan kain bersih, lalu kompreskan pada bagian yang sariawan selama beberapa menit. Kompres dingin dapat membantu mengurangi rasa sakit dan bengkak.
- **Mengonsumsi makanan lunak:** Hindari makanan yang keras, pedas, asam, atau terlalu panas karena dapat mengiritasi luka sariawan.
- **Perbanyak minum air putih:** Minum air putih yang cukup dapat membantu menjaga kelembapan mulut dan mempercepat proses penyembuhan.
- **Menggunakan obat kumur antiseptik:** Obat kumur antiseptik dapat membantu membunuh bakteri penyebab infeksi dan mengurangi peradangan.

- **Menggunakan gel atau obat pereda nyeri topikal:** Gel atau obat pereda nyeri topikal yang mengandung benzocaine dapat membantu mengurangi rasa sakit.



Jika tidak kunjung sembuh setelah beberapa minggu, semakin membesar, atau disertai dengan gejala lain seperti demam tinggi, kesulitan menelan, atau muncul luka di bagian lain tubuh, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Untuk mencegahnya, kamu bisa melakukan beberapa hal berikut:

- **Jaga kebersihan mulut:** Sikat gigi secara teratur, gunakan benang gigi, dan berkumur dengan mouthwash.
- **Konsumsi makanan bergizi:** Pastikan Kamu mendapatkan cukup vitamin dan mineral, terutama zat besi, vitamin B12, dan asam folat.
- **Kelola stres:** Lakukan aktivitas yang dapat membantu Anda relaksasi, seperti yoga atau meditasi.
- **Hindari merokok:** Merokok dapat mengiritasi mulut dan meningkatkan risiko terjadinya sariawan.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, Kamu bisa mengatasi sariawan dengan lebih efektif dan mencegah terjadinya sariawan kembali. Semoga artikel ini bisa membantu!

Panduan Lengkap Merawat Gigi Sehat dengan Cara Menyikat

yang Tepat

Category: LifeStyle

26 September 2025



Prolite – Menjaga kebersihan gigi adalah kunci utama untuk mendapatkan gigi sehat dengan senyum yang berseri dan cerah.

Namun, meskipun kita semua tahu betapa pentingnya menyikat gigi, sering kali kita mengabaikan teknik yang benar. Padahal, cara menyikat gigi yang tepat memiliki dampak besar pada kesehatan mulut kita.

Dalam artikel ini, kita akan membahas panduan lengkap tentang cara menyikat gigi dengan benar. Dengan memahami teknik yang tepat, kamu dapat memastikan gigi dan mulutmu tetap sehat dan terawat.

Yuk, simak tips-tips penting agar kamu bisa menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal! ☐☐

Cara Tepat Merawat Gigi Sehat dan

Bersinar!



Ilustrasi merawat gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi adalah rutinitas harian yang sering kita lakukan. Namun, tidak semua orang melakukannya dengan cara yang tepat.

Padahal, teknik menyikat gigi yang benar dapat mencegah berbagai masalah gigi dan mulut, seperti gigi berlubang, penyakit gusi, hingga kanker mulut loh.

Berikut ini adalah Langkah-langkah Menyikat Gigi yang Benar:

1. **Posisi Sikat** : Letakkan sikat gigi pada sudut 45 derajat terhadap garis gusi. Posisi ini memungkinkan bulu sikat mencapai celah-celah gigi dan garis gusi dengan efektif.
2. **Mulai dari Geraham** : Awali dengan menyikat gigi geraham bagian luar dan dalam dengan gerakan memutar. Bersihkan juga permukaan gigi geraham yang digunakan untuk mengunyah.
3. **Bersihkan Gigi Depan** : Lanjutkan dengan menyikat gigi depan bagian luar dan dalam dengan gerakan vertikal.
4. **Sikat Lidah** : Jangan lupa untuk membersihkan lidah dengan sikat lidah atau bagian belakang sikat gigi.
5. **Gunakan Benang Gigi** : Setelah menyikat gigi, gunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan yang terjebak di sela-sela gigi.
6. **Durasi Menyikat** : Waktu yang ideal untuk menyikat gigi adalah 2 menit. Pastikan kamu menyikat semua permukaan gigi secara menyeluruh.

7. **Gaya Menyikat** : Hindari menyikat gigi terlalu keras. Gosok gigi dengan lembut dan gerakan memutar untuk menghindari iritasi pada gusi.



Ilustrasi gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi mungkin tampak seperti kebiasaan sederhana, tetapi dampaknya pada kesehatan mulut dan gigi kita sangat besar.

Dengan mengikuti langkah-langkah yang tepat, kamu dapat memastikan kesehatan gigi dan mulutmu tetap optimal.

Ingat, kesehatan gigi adalah investasi jangka panjang yang memberikan banyak manfaat, dari senyum yang cerah hingga kesehatan mulut yang terjaga.

Mulai sekarang, biasakanlah menyikat gigi dengan benar setiap hari dan ajak keluarga serta teman-temanmu untuk menerapkan kebiasaan baik ini juga.

Dengan cara ini, kita semua bisa memiliki senyum sehat dan cerah. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu dalam menjaga kebersihan gigi secara optimal! ☐☐