

Sosialisasi Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar Di SDN 13 Jatirejo

Elza Rachman Panca Priyanda

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Har-kausyar

Email: ezarachman9@gmail.com^{1*}

Abstrak

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut, yang memungkinkan individu, makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial ekonomi. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengsosialisasikan menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 13 Jatirejo. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan metode diskusi dan praktik. Hasil dari kegiatan adalah Penambahan ilmu pengetahuan berkaitan dengan tahapan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Keywords: Kesehatan gigi, Pemanfaatan, Sosialisasi

PENDAHULUAN

Pasta gigi adalah suatu bahan yang digunakan dengan sikat gigi untuk membersihkan tempat-tempat yang tidak dapat dicapai. Menyikat gigi menggunakan pasta gigi dianjurkan dua kali sehari, yaitu sesudah makan dan sebelum tidur (Armila, 2017). Kesehatan Gigi dan Mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut, yang memungkinkan individu, makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial ekonomi (Kemenkes, 2015).

Cara yang paling mudah dilakukan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan gigi dan mulut dengan menggosok gigi. Perilaku menyikat gigi yang baik dan benar yaitu dilakukan secara tekun, teliti, dan teratur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santi dan Khamimah (2019), ditemukan beberapa anak menggosok gigi dengan cara yang kurang tepat, seperti pemakaian pasta gigi yang berlebihan sampai pasta gigi memenuhi seluruh permukaan kepala sikat gigi, menyikat gigi dengan keras sampai berdarah, dan berkumur lebih dari satu kali. Menyikat gigi adalah rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi dari bakteri dan sisa makanan yang melekat dengan menggunakan sikat gigi. Menyikat gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan yang bersih dan sehat (Puspita & Sirat, 2017).

Kandungan pasta gigi dan manfaatnya secara umum, pasta gigi memiliki kandungan sebagai berikut (Satriani, 2016). Bahan abrasif merupakan bahan utama pada pasta gigi,

menyusun 30-40% kandungan pasta gigi. Bahan abrasif berfungsi untuk membersihkan dan memoles permukaan gigi tanpa merusak email, dan mencegah akumulasi stain. Bahan yang sering digunakan antara lain natriumbikarbonat, kalsiumkarbonat dan kalsium sulfat. Bahan pelembab Terdapat dalam pasta gigi sebanyak 10-30%. Berfungsi sebagai pencegah penguapan air dan mempertahankan kelembapan pasta. Bahan yang sering digunakan antara lain gliserin, sorbitol, dan air. Bahan pengikat Bahan ini terdapat sebanyak 1-5% dalam pasta gigi. Berfungsi sebagai pengikat semua bahan dan membantu memberi tekstur pada pasta gigi. Bahan yang sering digunakan antara lain karboksimetil selulosa, hidroksimetil selulosa, carrageenan, dan cellulose gum. Detergen Terdapat sebanyak 1-2% dalam pasta gigi. Berfungsi sebagai penurun tegangan permukaan dan melonggarkan ikatan debris dengan gigi yang akan membantu gerakan pembersihan sikat gigi. Bahan yang sering digunakan antara lain Sodium Lauryl Sulphate (SLS) dan Natrium N-Lauryl Sarcosinate. Bahan pengawet Jumlah bahan pengawet dalam pasta gigi diatas dari 1%. Bahan pengawet berfungsi sebagai pencegah kontaminasi bakteri dan mempertahankan keaslian produk. Bahan yang biasa digunakan antara lain formalin, alcohol, dan natrium benzoat. Bahan pemberi rasa Bahan ini berfungsi sebagai penutup rasa bahan-bahan lain yang kurang enak, terutama SLS, dan juga memenuhi selera pengguna. Bahan yang biasa digunakan antara lain menthol, peppermint, sakarin, dan eucalyptus.

Air Terdapat 20-40% kandungan air dalam pasta gigi. Air berfungsi sebagai pelarut pada sebagian bahan dan mempertahankan konsistensi dari pasta gigi. Bahan terapeutik Terdapat 0-2% kandungan bahan ini dalam pasta gigi. Ada beberapa bahan aktif yang memiliki fungsi terapi bagi kesehatan gigi dan mulut, antara lain : Fluorida berfungsi sebagai anti karies dan sebagai remineralisasi karies awal. Bahan yang sering digunakan antara lain natrium monofluorofosfat dan natrium fluorida. Bahan densitasi, berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan sensitivitas dentin dengan cara efek desensitisasi langsung pada serabut saraf. Bahan yang biasa digunakan antara lain Strontium klorida, Strontium asetat, Kalsium nitrat dan Kalsium sitrat. Bahan anti-kalkulus, berfungsi sebagai penghambat mineralisasi plak dan mengubah ph untuk mengurangi pembentukan kalkulus. Bikarbonat ditambahkan untuk mengurangi keasaman plak gigi. Bahan pemutih Terdapat 0,05-0,5% kandungan bahan ini dalam pasta gigi. Bahan pemutih yang biasa digunakan Sodium carbonat, Hydrogen peroksida, Citroxane, dan Hexametaphosphate.

Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengsosialisasikan menggosok gigi yang baik dan benar. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat sekitar dapat memanfaatkan bahan alam yang berada disekitar, dan dapat menumbuhkan jiwa

kewirausahaan kepada masyarakat, serta kesadaran masyarakat akan mafaat dan kegunaan bahan alam disekitar lingkungan.

METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan ini digunakan metode diskusi dan praktik, subjek dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi di SDN 013 Jatirejo. Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah laptop, proyektor dan perlatan gosok gigi . Dalam hal ini diterapkan beberapa metode kegiatan yakni:

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di SDN 13 Jatirejo
 - b. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat
 - c. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
 - d. Persiapan tempat sosialisasi yaitu menggunakan satu ruangan labor dan lapangan
2. Kegiatan Sosialisasi meliputi :
 - a. Pembukaan dan perkenalan dengan guru dan siswa SDN 13 Jatirejo.
 - b. Pemaparan anatomi mulut yaitu bibir atas, bibir bawah, gigi, gusi, lidah, langit-langit, pipi bagian dalam, dan uvula. Serta menjelaskan jenis-jenis gigi yaitu gigi taring, gigi geraham, premolars dan gigi seri.
 - c. Pemamaparan dampak tidak sikat gigi yaitu bau mulut, gigi kuning munculnya plak gigi dan gigi jadi berlubang. Dilanjutkan penyebab kerusakan gigi seperti makanan yang manis dan jarang sikat gigi.
 - d. Pemaparan langkah-langkah menggosok gigi yaitu:
 1. Siapkan pasta gigi dan sikat gigi, Oleskan pasta gigi secukupnya.
 2. Mulai menyikat bagian bagian belakan sampai depan dan bagian luar gigi dengan gerakan memutar
 3. Sikat gigi bagian atas dan bawah serta bagian dalam gigi dengan gerakan maju mundur
 4. Sikat lidah dan pipi bagian dalam dengan lembut
 5. Kumir-kumur hingga keseluruh bagian mulut dan buang.
 - e. Praktek dilapangan cara menggosok gigi yang baik dan benar oleh seluruh siswa SDN 13 Jatirejo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar disambut hangat dan ceria oleh seluruh siswa serta aktif berpartisipasi sampai akhir kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 13 jatirejo. Kegiatan dimulai dengan kunjungan ke SDN 13 Jatirejo untuk meminta izin

sosialisasi cara menggosok gigi yang baik dan benar niat baik kami disambut baik oleh kepaasekolah dan seluruh guru.

Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa mulai dari kelas 1- 6 dan dihari beberapa Stap guru serta kepala sekolah kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit terhitung mulai dari kegiatan pengenalan diri dilanjutkan memaparan anatomi bagian mulut, jenis-jenis gigi, dampak tidak sikat gigi, penyebab kerusakan gigi, langkah-langkah sikat gigi yang baik dan praktek menggosok gigi.

Dalam kegiatan ini penyampaian materi dilakukan oleh ketua tim yakni Elza ranchman panca priyanda. Penyampaian materi berkaitan mengenai kesehatan gigi dan menjaga gigi agar tetap sehat dengan cara menggosok gigi dengan baik dan benar.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan dan praktik menggosok gigi yang baik dan benar

Setelah tahap sosialisasi kegiatan dan penyampaian materi dilakukan, hal selanjutnya dilakukan tahap diskusi dan evaluasi bersama. Adapun hasil evaluasi yang didapatkan dari siswa siswi di SDN 013 Jatirejo yakni: Penambahan ilmu pengetahuan dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan tahapan dan cara pengolahan dari bahan yang akan digunakan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 13 Jatirejo telah terlaksana dengan baik. Seluruh siswa berperan aktif mengikuti kegiatan sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar dapat diikuti langkah-langkahnya dengan mudah oleh seluruh siswa SDN 13 Jatirejo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Armila, S. (2017). Perbandingan Jumlah Ion Kromium (Cr) Dan Nikel (Ni) yang Terlepas dari Kawat Ortodonti Stainless Steel dalam Perendaman Berbagai Macam Komposisi Bahan Pasta Gigi. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Kemkes RI. (2015). Permenkes 89 tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Teknosains*, 44(8), 53.
<http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751->
- Puspita, N. P. V., & Sirat, S. N. M. (2017). Gambaran OHI-S dan Perilaku Menyikat Gigi pada Siswa Kelas VI SDN 5 Pekutatan Kecamatan Pekutatan Kabupaten Jembrana Tahun 2016. *Jurnal Skala Husada*, 14(April 2017), 34–40.
- Santi, A.U.P., & Khamimah, S. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigi Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta*. Edisi Oktober
- Satriani, F. (2016). Formulasi Sediaan Pasta Gigi dari Ekstrak Etanol Daun Seledri (*Apium graveolens* L) sebagai Antibakteri terhadap Bakteri *Streptococcus mutans* dan *Staphylococcus aureus*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.