

19 Kebiasaan yang Merusak Gigi Anda



Mengunyah Es

Alamiah dan bebas gula, jadi Anda mungkin berpikir es tidak berbahaya. Tapi **mengunyah kubus es beku dengan keras, bisa membuat chip atau bahkan membuat retak gigi.** Dan jika Anda tidak berpikir pengunyahan mengiritasi jaringan lunak di dalam gigi, sakit gigi yang biasa bisa terjadi. Makanan panas dan makanan dingin dapat memicu rasa sakit cepat atau segera atau sakit gigi yang berlama-lama. Lain kali Anda mendapatkan dorongan untuk mengunyah es, **kunyahlah permen karet tanpa gula.**



Bermain Olahraga Tanpa *Mouth Guard*

Saat Anda bermain sepak bola, hoki, atau olahraga kontak lainnya, **jangan sampai bermain tanpa penjaga mulut.** Ini adalah **sepotong plastik cetakan yang melindungi deretan gigi bagian atas.** Tanpa itu, gigi Anda bisa terkelupas atau bahkan tersingkir saat aksinya menjadi kasar. Penjaga mulut yang pas bisa dibeli di toko, atau Anda bisa memiliki satu kebiasaan yang dibuat oleh dokter gigi Anda.



Botol Waktu Tidur

Tidak pernah terlalu dini untuk melindungi gigi. **Memberi bayi sebotol jus, susu, atau susu saat menjelang tidur, bisa membuat gigi yang baru bertumbuh membusuk.** Bayi mungkin sudah terbiasa tidur dengan botol di mulutnya, membasuh gigi dengan gula selama satu malam. Sebaiknya jauhkan botol dari tempat tidur.



Tindik lidah

Tindik lidah mungkin trendi, tapi menggigit kancing logam bisa memecahkan gigi. Penindikan bibir menimbulkan risiko serupa. Dan ketika logam menggesek gusi, bisa menyebabkan kerusakan gusi yang bisa menyebabkan gigi lepas. Mulut juga merupakan tempat berlindung bagi bakteri, sehingga tindakan meningkatkan risiko infeksi dan luka. Selain itu, dengan tindik lidah ada risiko menusuk pembuluh darah besar secara tidak sengaja, yang bisa menyebabkan pendarahan hebat. Intinya, diskusikan risiko kesehatan dengan dokter gigi anda dulu.



Menggiling gigi

Giling Gigi, atau *bruxism*, bisa mengauskan gigi dari waktu ke waktu. Hal ini paling sering disebabkan oleh stres dan kebiasaan tidur. Hal ini membuat sulit untuk mengontrol. Hindari makanan keras di siang hari bisa mengurangi rasa sakit dan kerusakan dari kebiasaan ini. Mengenakan *mouth guard* (penjaga mulut) di malam hari dapat mencegah kerusakan yang disebabkan oleh penggilingan saat tidur.



Permen pereda batuk

Hanya karena permen batuk yang dijual di lorong obat tidak berarti itu sehat. Sebagian besar sarat dengan gula. Jadi **setelah menenangkan tenggorokan Anda dengan permen, pastikan menyikat gigi dengan baik.** Apakah gula berasal dari permen batuk atau permen keras, itu bereaksi dengan plak lengket yang melapisi gigi Anda. Kemudian bakteri dalam plak mengubah gula menjadi asam yang makan enamel gigi. Halo, gigi berlubang.



Permen Gummy (→jelly)

Semua makanan manis meningkatkan kerusakan gigi, namun beberapa permen lebih sulit ditanggung. *Gummies* menempel di gigi, menjadikan gula dan menghasilkan asam dalam kontak dengan enamel Anda berjam-jam. Jika hari Anda sulit tanpa *gummy*, mintalah saat makan dan bukan sebagai makanan ringan terpisah. Lebih banyak air liur diproduksi selama makan, yang membantu membilas permen dan asam.



Minuman bersoda

Permen bukan satu-satunya pelaku dalam hal tambahan gula. Minuman bersoda bisa memiliki hingga 11 sendok teh gula per porsi. Untuk 'menambah luka', **soda juga mengandung asam fosfat dan sitrat, yang mengurangi kadar enamel gigi.** Minuman ringan diet membiarkan Anda tanpa gula, tapi mungkin memiliki lebih banyak asam dalam bentuk pemanis buatan.



Membuka kemasan dengan Gigi Anda

Membuka tutup botol atau kemasan plastik dengan gigi Anda mungkin nyaman, tapi ini salah satu kebiasaan yang membuat dokter gigi ngeri. Menggunakan gigi sebagai alat bisa menyebabkan mereka retak. Sebagai gantinya, tetap gunting dan pembuka botol berguna. Intinya, **gigi Anda hanya boleh digunakan untuk makan.**



Minuman Olahraga

Tak ayal minuman olahraga dingin pun menyegarkan setelah berolahraga dengan baik. Tapi minuman ini biasanya tinggi gula. Seperti soda atau permen, **minuman olahraga bergula membuat serangan asam pada enamel gigi Anda.** Minumnya sering bisa menyebabkan pembusukan. Cara yang lebih baik untuk tetap terhidrasi di *gym* adalah dengan minum minuman bebas gula, bebas kalori.



Jus buah

Jus buah sarat dengan vitamin dan antioksidan, namun sayangnya **kebanyakan jus juga sarat dengan gula.** Beberapa jus bisa mengandung gula sebanyak yang disajikan sebagai soda. Misalnya, hanya ada 10 gram gula dalam soda jeruk daripada jus jeruk. Buah secara alami manis, jadi **carilah jus yang tidak menambahkan gula.** Anda juga bisa mengurangi kadar gula dengan menipiskan jus dengan sedikit air.



Keripik kentang

Bakteri dalam plak juga akan memecah makanan bertepung menjadi asam. **Asam ini bisa menyerang gigi selama 20 menit ke depan - bahkan lebih lama lagi jika makanannya menempel di antara gigi** atau Anda sering ngemil. Anda mungkin ingin *floss* setelah makan keripik kentang atau makanan bertepung lainnya yang **cenderung menempel di gigi.**



Snack yang terus menerus

Ngemil menghasilkan lebih sedikit air liur daripada makan, meninggalkan makanan di gigi Anda berjam-jam lebih lama. Hindari ngemil terlalu sering, dan tempel makanan ringan yang rendah gula dan pati, misalnya wortel.



Menggigit Pensil

Apakah Anda pernah menggigit-gigit pensil saat berkonsentrasi pada pekerjaan atau studi? Seperti mengunyah es, kebiasaan ini bisa menyebabkan gigi tergores atau pecah. Permen tanpa gula adalah pilihan yang lebih baik saat Anda merasa perlu mengunyah. Ini akan memicu aliran air liur, yang bisa membuat gigi lebih kuat dan melindungi asam enamel.



Minum kopi

Warna gelap kopi dan keasaman bisa menyebabkan menguningnya gigi seiring berjalannya waktu. Untungnya, ini adalah salah satu noda termudah untuk diobati dengan berbagai metode pemutih. Bicaralah dengan dokter gigi Anda jika Anda khawatir tentang perubahan warna pada gigi Anda.



Merokok

Rokok, serta produk tembakau lainnya, bisa menodai gigi dan menyebabkannya rontok akibat penyakit gusi. Tembakau juga bisa menyebabkan kanker mulut, bibir, dan lidah. Jika Anda mencari satu alasan lagi untuk berhenti, pikirkan senyum Anda.



Minum Anggur Merah

Asam dalam anggur menggerogoti email gigi, menciptakan bintik kasar yang membuat gigi lebih rentan terhadap pewarnaan. Anggur merah juga mengandung pigmen dalam yang disebut chromogen dan tanin, yang membantu warna menempel pada gigi. Kombinasi ini memudahkan warna merah anggur untuk tinggal bersama anda lama setelah gelas Anda kosong.



Minum Anggur Putih

Anda mungkin berpikir minum anggur putih akan melindungi gigi Anda. Tapi asam masih melemahkan enamel, membuat gigi keropos dan rentan terhadap pewarnaan dari minuman lain, seperti kopi. Berenang dengan air setelah minum atau menggunakan pasta gigi dengan zat pemutih ringan bisa melawan efek pewarnaan anggur merah dan putih.



Pesta makan

Pesta makan sering kali melibatkan permen dalam jumlah berlebihan, yang bisa menyebabkan kerusakan gigi. *Binging* dan pembersihan (*bulimia nervosa*) dapat menjadikan lebih banyak kerusakan pada kesehatan gigi. Asam kuat yang ditemukan dalam lelehan bisa mengikis gigi, membuatnya rapuh dan lemah. Asam ini juga menyebabkan bau mulut. *Bulimia* dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, jadi pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda jika Anda telah 'pesta makan'.

Sumber: <https://www.webmd.com/oral-health/ss/slideshow-teeth-wreckers>

© 2005 - 2018 WebMD LLC. All rights reserved

IMAGES PROVIDED BY:

(1) Jerome Tisne/Photographer's Choice, (2) Howard Berman/Stone, (3) Imgorhand/Vetta, (4) Age/Photolibrary, (5) UHB Trust/Stone, (6) Jonathan Nourok/Stone, (7) Achim Sass, (8) Brian T. Evans/Flickr, (9) Steve Pomberg/WebMD, (10) Steve Pomberg/WebMD, (11) Steve Pomberg/WebMD, (12) S Peterman/Zoonar, (13) Photostock, Israel/Photolibrary, (14) Fuse, (15) Adam Gault/OJO Images, (16) Martin Diebel, (17) Robert Kirk/Photodisc, (18) a.t.I images/Flickr, (19) Altrendo Images,

REFERENCES: American Dental Association., California Dental Association., Consumer Guide to Dentistry, National Public Radio., News release, New York University., Pearson, C. *The Huffington Post*, April 2011., USDA.

Reviewed by [Michael Friedman, DDS](#) on June 06, 2016