

## HEALTH CORNER

### *Kalkulus*



Source: sveikatospasaulis.lt

**Jika ingin memiliki kesehatan tubuh yang optimal, jangan lupa untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Karena, menjaga kesehatan mulut Anda adalah investasi dalam kesehatan Anda secara keseluruhan. Penting menjaga kebersihan mulut, untuk menghindari bakteri mencapai tingkat yang bisa menyebabkan kerusakan pada gigi.**

Karang gigi, atau yang biasa disebut *kalkulus* di dunia kedokteran gigi adalah plak gigi yang menumpuk dalam waktu lama dan mengeras. Plak gigi sebenarnya masih dapat dibersihkan dengan menyikat gigi sehari dua kali. Namun, jika jarang

menyikat gigi atau tidak menyikat gigi dengan bersih, hasilnya plak gigi akan mengeras dan menjadi karang gigi.

Penyebab umumnya muncul karang gigi adalah karena sisa-sisa dari makanan yang tertinggal lama dan

tidak segera dibersihkan. Lama-kelamaan sisa makanan ini akan menumpuk dan menyebabkan karang gigi. Air liur yang mengandung mineral akan membantu sisa makanan mengeras dan karang gigi yang terbentuk pun menjadi padat dan tersedimentasi.

Banyak cara untuk membersihkan karang gigi salah satunya dengan *scaling* gigi. *Scaling* gigi adalah salah satu perawatan tambahan dengan menggunakan alat khusus yang disebut *scaler* dilakukan oleh dokter gigi, bertujuan untuk membersihkan karang-karang *membandel* pada gigi. Cara lainnya adalah dengan menyikat gigi dengan pasta gigi mengandung *fluoride* yang terbukti ampuh mengatasi karang gigi, mencegah terjadinya pembusukan makanan di gigi, serta memperkuat enamel gigi.



Source :telegraph.co.uk

*Flossing* juga merupakan salah satu cara untuk menghilangkan karang gigi.

*Flossing* adalah membersihkan gigi dengan menggunakan benang khusus pembersih gigi. Dengan menggunakan *flossing* maka sisa-sisa makanan pada mulut serta bakteri pun dapat dibersihkan. Lakukan *flossing* 1 hari sekali agar gigi bersih dari karang.

#### DAFTAR PUSTAKA

Sulistiawati, N. 2017. Hellosehat : Kesehatan Gigi Ternyata Berpengaruh Pada Kesehatan Seluruh Tubuh. Online : [www.hellosehat.com](http://www.hellosehat.com) diakses 10 Agustus 2018.

Adrian, K. Kesehatan : Kenali Cara Menghilangkan Karang Gigi Dengan Scaling. Online : [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) diakses 10 Agustus 2018.

Kesehatan : Mengetahui Penyebab Karang Gigi Dan Cara Pencegahannya. Online : [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) diakses 13 Agustus 2018.

Tutut, P. 2018. Health : “Scaling”, Salah Satu Teknik Membersihkan Karang Gigi. Online : [www.reddink.com](http://www.reddink.com) diakses 20 Agustus 2018.

#### Persembahkan

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*