

Merawat Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia

Oleh: Plenti Greis Sitanggang



Sumber: Bandunghomecare.com

Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh lansia biasanya semakin menurun. Penurunan kondisi tersebut juga terjadi pada organ dan jaringan yang terdapat di dalam gigi dan mulut. Harvard Health Publishing mencatat bahwa tiga perempuan lansia berusia 65 tahun telah memakai gigi palsu.

Mengapa lansia harus merawat kesehatan gigi dan mulut?

Lansia seringkali mengalami masalah kesehatan pada gigi dan mulut yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatannya secara total dikarenakan mempengaruhi penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Lansia yang memiliki gigi ompong harus menggunakan gigi palsu, karena gigi ompong jika dibiarkan maka permukaan gusi dan lidah akan sama datarnya dan berdampak pada ketidakmampuan mengonsumsi makanan yang keras. Dampak lebih jauh yaitu gangguan pencernaan, disebabkan oleh makanan yang tidak dikunyah terlebih dahulu dan langsung ditelan. Oleh karena itu, penting bagi lansia menjaga kesehatan gigi dan mulutnya agar dapat terhindar dari berbagai gangguan kesehatan.

Apa saja masalah gigi dan mulut pada lansia?

1. Gingivitis (Radang Gusi), peradangan pada gusi yang ditandai oleh memerahnya gusi di sekitar akar gigi. Gingivitis disebabkan oleh penumpukan plak dari sisa makanan yang menempel di permukaan gigi dan bercampur dengan bakteri di mulut.

2. Erosi Gigi (Dental Erosion), terkikisnya enamel gigi yang disebabkan oleh asam. Apabila enamel terkikis, dentin di bawahnya akan terekspos, yang dapat menyebabkan rasa sakit dan sensitivitas.

3. Sariawan, peradangan yang diakibatkan menurunnya fungsi mulut seperti menurunnya produksi air liur. Saat air liur menurun maka mulut akan mudah mengering, timbul radang hingga sariawan.

4. Karies Gigi, kerusakan enamel yang menyebabkan banyak masalah gigi, termasuk sakit gigi. Karies gigi paling sering terjadi di gigi bagian belakang, salah satunya karena area itu lebih sulit dibersihkan dibanding gigi lainnya.

5. Mulut Kering (Xerostomia), suatu kondisi saat kelenjar ludah di mulut tidak memproduksi air liur yang cukup untuk menjaga kelembapan dalam mulut.

6. Kehilangan Gigi (Ompong), disebabkan jika seseorang merokok dan kurang menjaga kebersihan gigi. Namun, ada beberapa penyebab lain yang dapat meningkatkan risiko ompong pada lansia, yaitu:

- a. penyakit gusi
- b. trauma
- c. kebiasaan menggemeretak gigi
- d. kondisi medis tertentu

Lalu, bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut yang baik bagi lansia?

Rutin menyikat gigi dan flossing gigi merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi. Pada lansia, plak bisa terbentuk dengan cepat di gigi, terutama jika tidak menjaga kebersihan mulut dengan baik. Hal ini tidak hanya bisa meningkatkan risiko kerusakan gigi, tapi juga bisa menyebabkan penyakit gusi yang pada akhirnya bisa menyebabkan gigi lansia mudah copot. Selain itu, yang perlu rutin dilakukan antara lain:

1. Menyikat gigi setidaknya dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung *fluoride*.
2. Tidak menyikat gigi dengan terlalu keras.
3. Melakukan *flossing* gigi setidaknya sekali sehari.
4. Hindari mengonsumsi makanan manis.
5. Berkumur dengan obat kumur yang mengandung antiseptik sekali atau dua kali sehari.
6. Rutin konsultasi ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali.

Referensi:

Bina Ketahanan Keluarga Lansia Dan Rentan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. (2020). *Panduan Praktis Keluarga dalam Mendampingi Lansia (Perawatan Gigi dan Mulut serta Gizi pada Lansia)*.