

Pemeliharaan Kesehatan
**Gigi dan Mulut pada
Ibu Hamil**



Penulis:
Rahmaini Fitri Harahap, SST, M.Keb
Prof. Dr. Mieke Hemiawati Satari, drg., MS

BOOKLET
PEMELIHARAAN KESEHATAN
GIGI DAN MULUT PADA IBU HAMIL

Penulis:

Rahmaini Fitri Harahap, SST., M.Keb

Prof. Dr. Mieke Hemiawati Satari, drg., MS

Editor:

Elis Anggeria, S.Kep., Ns., M.Kep



Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan *Booklet* Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil.

Booklet Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil disusun sebagai informasi Kesehatan Gigi dan Mulut Selama Kehamilan yang berisi tentang penyakit gigi dan mulut selama kehamilan, dampak yang terjadi pada bayi akibat penyakit gigi dan mulut, cara pencegahan penyakit gigi dan mulut selama kehamilan, dan perawatan dan pengobatan pada ibu hamil.

Booklet Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut selama kehamilan sehingga dapat menghindari dampak buruk pada kehamilan akibat permasalahan gigi dan mulut, serta diharapkan dapat dijadikan media yang membantu petugas kesehatan dalam memberikan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dalam pelayanan ANC (*Ante Natal Care*) sehingga meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan.

Semoga *booklet* ini bermanfaat bagi ibu hamil dan bagi tenaga pelayanan kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil terutama dalam memberikan informasi kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil.

Medan, November 2021

Rahmaini Fitri Harahap



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

A. Penyakit Gigi dan Mulut Selama Kehamilan	2
B. Dampak yang Terjadi pada Bayi Akibat Penyakit Gigi dan Mulut	4
C. Cara Pencegahan Penyakit Gigi dan Mulut Selama Kehamilan	5
- Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar	6
- Bentuk Sikat Gigi yang Baik	7
- Penggunaan Sikat Lidah	7
- Cara Menggunakan Benang Gigi tanpa Pengangan	8
- Mengonsumsi Makanan yang Bergizi Seimbang	9
- Memeriksa Diri ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan	10
D. Perawatan dan Pengobatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil	11

DAFTAR PUSTAKA



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan secara menyeluruh karena pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang baik dan benar sangat mendukung terwujudnya kesehatan gigi dan mulut termasuk kesehatan ibu hamil pada umumnya. Dalam kehamilan terjadi perubahan-perubahan fisiologis di dalam tubuh dan terjadi perubahan hormonal yang menimbulkan berbagai keluhan seperti ngidam, mual, muntah dan termasuk keluhan sakit gigi dan mulut akibat dari kebiasaan mengabaikan kebersihan gigi dan mulut.

Kehamilan secara signifikan mempengaruhi terjadinya kerusakan pada jaringan disekitar gigi. Keadaan ini terjadi karena adanya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan yang menyebabkan gusi menjadi menebal dan membesar dan sisa makanan jadi mudah menempel pada gigi dan gusi dan pengaruh peningkatan hormon juga menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah pada jaringan gusi sehingga terjadi peningkatan respon inflamasi (peradangan) yang berlebihan terhadap penumpukan plak. Plak merupakan lapisan lunak dan lengket yang menempel pada gigi akibat dari bakteri dan sisa-sisa makanan yang menempel di mulut yang tidak dibersihkan, sehingga kelompok ibu hamil sangat rawan terhadap penyakit gigi dan mulut.

Pada masa kehamilan terjadi peningkatan kadar asam di dalam rongga mulut, dan jika wanita hamil mengalami mual dan muntah maka dapat mengakibatkan paparan asam lambung pada gigi dan gusi. Hal ini dapat mengakibatkan peradangan pada gusi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kehamilan dan perkembangan janin. Selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut sehingga fungsi pengunyahan tetap baik dan asupan gizi tetap baik dan ibu hamil tetap sehat, serta mencegah penyakit gigi dan mulut menjadi lebih parah.



Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil

A. Penyakit Gigi dan Mulut Selama Kehamilan

1. Gingivitis

- **Pengertian**

Gingivitis merupakan radang gusi yang ditandai dengan bau mulut, gusi terlihat lebih merah, bengkak dan mudah berdarah ketika menyikat gigi, biasanya mulai terlihat sejak bulan kedua dan memuncak sekitar bulan kedelapan .

- **Penyebab**

- Peningkatan hormon estrogen dan progesteron
- Bakteri dan penumpukan sisa-sisa makanan
- Penurunan daya tahan tubuh selama kehamilan



Gambar 1. Gingivitis

2. Periodontitis

- **Pengertian**

Periodontitis merupakan peradangan jaringan periodontium (sekitar gigi) yang lebih dalam yang merupakan lanjutan dari peradangan pada gusi yang ditandai dengan bau mulut, perubahan warna gusi dan perdarahan gusi.

- **Penyebab**

- Penumpukan plak akibat dari sisa makanan yang tidak dibersihkan.
- Karang gigi diantara gigi dan gusi



Gambar 2. Periodontitis



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

3. Granuloma Kehamilan

- **Pengertian**

Granuloma kehamilan adalah suatu pembentukan pertumbuhan berlebih pada gusi seperti tumor berwarna merah keunguan sampai merah kebiruan, mudah berdarah, sering terlihat pada gusi rahang atas, tetapi dapat juga ditemukan di tempat lain di mulut, tidak berbahaya tetapi dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Biasanya berkembang pada trimester kedua.

- **Penyebab**

- Kebersihan mulut yang buruk
- Peningkatan hormon estrogen dan progesteron
- Virus
- Pembuluh darah yang pecah.



Gambar 3. Granuloma Kehamilan

4. Karies Gigi

- **Pengertian**

Karies adalah kerusakan jaringan gigi hingga membentuk lubang. Kerusakan ini ditandai dengan tumbuhnya bercak putih pada permukaan gigi, yang lama kelamaan membentuk lubang.

- **Penyebab**

- Kebersihan mulut yang buruk
- Peningkatan asam di rongga mulut pada ibu hamil



Gambar 4. Karies Gigi



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

B. Dampak yang Terjadi pada Bayi Akibat Penyakit Gigi dan Mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut selama kehamilan bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan gigi dan mulut saat masa kehamilan dan menjaga kondisi janin agar tetap tumbuh dan berkembang secara sehat dan sempurna. Komplikasi kehamilan yang telah dihubungkan dengan penyakit gigi dan mulut pada kehamilan, meliputi kelahiran kurang bulan dan bayi berat lahir rendah.

Penyakit periodontal (jaringan disekitar gigi) dapat menyebabkan perubahan pada sistem daya tahan tubuh, yang mendasari komplikasi kehamilan. Bakteri patogen periodontal secara langsung berkoloni pada plasenta, menyebabkan respon inflamasi (peradangan) lokal yang mengakibatkan kelahiran kurang bulan dan komplikasi kehamilan lainnya.

Menurut penelitian yang dilakukan di *University of North Carolina*, ibu hamil dengan tingkat keparahan periodontitis (infeksi jaringan disekitar gigi) sedang sampai berat memiliki risiko untuk melahirkan sebelum waktunya dengan berat bayi lahir rendah 7 kali lebih tinggi dibanding ibu hamil dengan keadaan jaringan periodontal yang sehat.



Gambar 5. Bayi Prematur dengan Berat Bayi Lahir Rendah



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

C. Cara Pencegahan Penyakit Gigi dan Mulut Selama Kehamilan

Agar ibu hamil terhindar dari penyakit gigi dan mulut selama kehamilannya, dianjurkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

- Setelah makan ibu dianjurkan untuk membersihkan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi atau minimal dengan cara berkumur-kumur dengan air putih.
- Setelah mengkonsumsi makanan manis dan lengket, dianjurkan untuk segera membersihkan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi setelah mengkonsumsi makanan tersebut.
- Bila ibu hamil mengalami muntah-muntah hendaknya mulut dibersihkan dengan berkumur dan menyikat gigi setelah 1 jam.



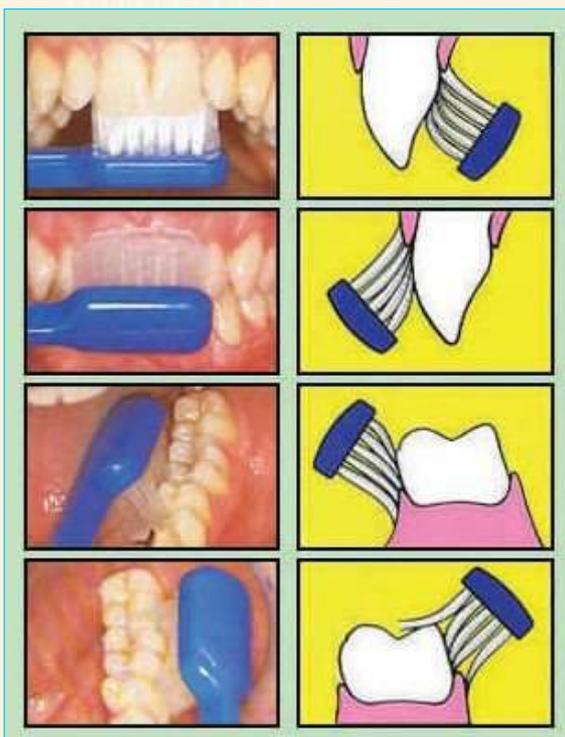
Gambar 6. Menyikat Gigi dan Berkumur dengan Air Putih



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Cara menyikat gigi yang baik dan benar

1. Untuk membersihkan gigi bagian depan atas (digerakkan dari atas ke bawah, gerakan sikat dengan arah ke atas ke bawah atau memutar).
2. Untuk membersihkan gigi bagian samping, gerakan sikat dengan arah ke atas ke bawah atau memutar.
3. Gerakan ke depan ke belakang dapat dilakukan untuk membersihkan bagian pengunyahan yaitu gigi belakang.
4. Bagian dalam dan belakang gigi dapat dibersihkan dengan cara menggerakkan sikat ke atas ke bawah.



1. Bagian luar gigi depan atas

2. Bagian dalam gigi depan atas

3. Bagian luar gigi belakang

4. Bagian dalam gigi belakang

Gambar 7. Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Agar kebersihan gigi dan mulut lebih terjaga, ibu hamil juga dianjurkan untuk menggunakan bentuk sikat gigi yang baik dan alat bantu sikat gigi seperti sikat lidah, pasta gigi yang mengandung fluor untuk melindungi gigi dari kerusakan dan benang gigi.

Bentuk Sikat gigi yang baik:

- Bulu sikat tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembut
- Harus dapat menjangkau seluruh permukaan gigi
- Permukaan bulu sikat rata, tangkainya lurus, kepala sikat tidak terlalu berat, ujungnya mengecil



Gambar 8. Contoh Bentuk Sikat Gigi yang Baik

Penggunaan Sikat Lidah

Sikat lidah digunakan untuk menghilangkan lapisan yang menutupi permukaan lidah sehingga mengurangi koloni bakteri yang berada dibawahnya yang bisa menjadi penyebab infeksi di rongga mulut.



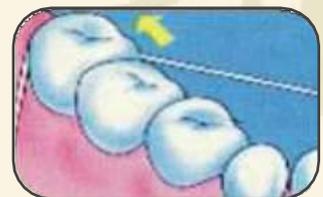
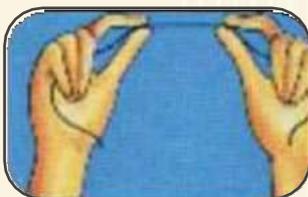
Gambar 9. Sikat lidah dan cara penggunaannya



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Cara menggunakan benang gigi tanpa pegangan:

- Mula-mula ambillah seutas benang gigi dari gulungan kira-kira 10-15 cm.
- Ikatlah salah satu ujung benang ke telunjuk.
- Dengan menggunakan jari telunjuk dan ibu jari masukkan benang ke sela-sela gigi.
- Lakukan pembersihan secara perlahan sesuai arah pertumbuhan gigi.
- Pembersihan gigi menggunakan benang gigi pada gigi bagian belakang



Gambar 10. Benang Gigi dan Cara Menggunakan Benang Gigi

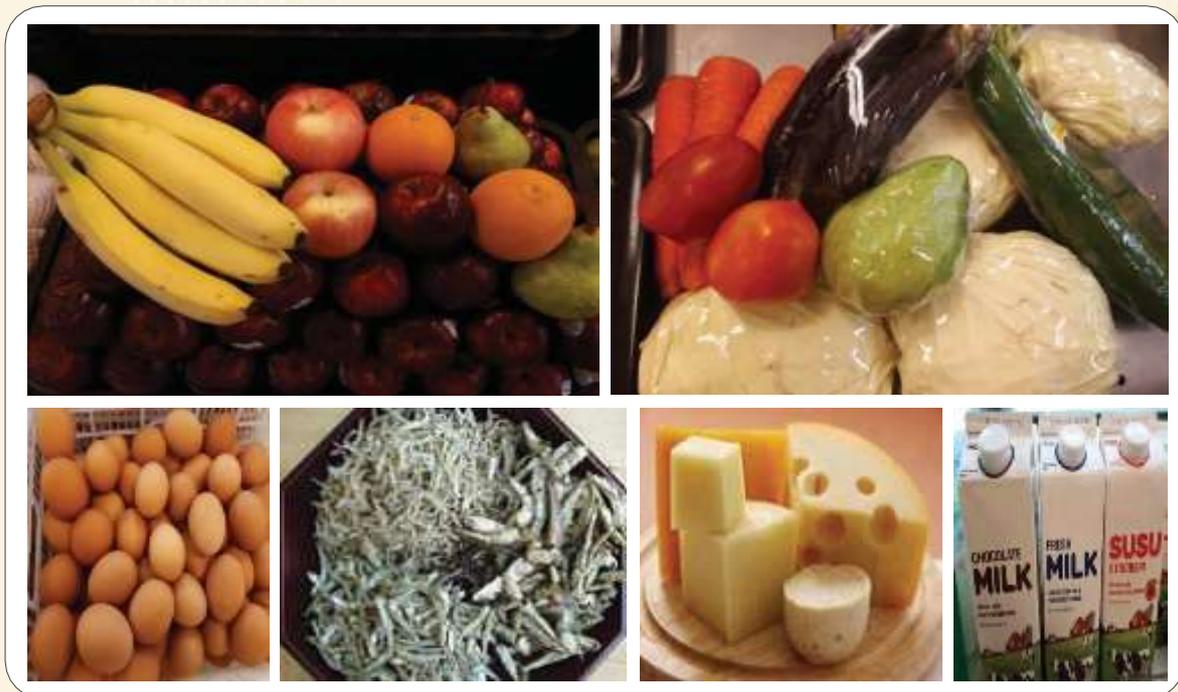


Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Mengonsumsi Makanan yang Bergizi Seimbang

Contoh bahan makanan yang baik bagi ibu hamil:

- Karbohidrat yang bisa didapat dari nasi dan makanan pengganti nasi seperti roti atau kentang
- Protein yang terkandung dari bahan makanan seperti daging, ikan, tempe, tahu dan susu
- Vitamin dan mineral yang baik bagi kesehatan gigi seperti :
 - Vitamin A: banyak terdapat dalam buah-buahan seperti mangga dan sayur-sayuran.
 - Vitamin B: banyak terdapat dalam beras dan kacang-kacangan.
 - Vitamin C: banyak terdapat dalam buah-buahan seperti jeruk, mangga, jambu biji dan delima.
 - Vitamin D: banyak terdapat dalam ikan serta daging.
 - Fluor dan Kalsium terdapat dalam makanan berasal dari laut seperti ikan, udang, kerang, kepiting.



Gambar 11. Contoh Makanan yang Baik Bagi Ibu Hamil



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

Apa yang terjadi apabila ibu hamil kekurangan vitamin dan mineral?

- Kekurangan vitamin A dapat mengganggu pertumbuhan gigi pada janin sehingga giginya dapat mengalami kelainan bentuk.
- Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan ibu hamil rentan terhadap penyakit gusi, selain itu janinnya dapat mengalami gangguan pada pembentukan gigi dan jaringan lunaknya.
- Kekurangan vitamin D, kalsium dan fluor dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada pertumbuhan gigi janin sehingga giginya akan sangat rentan terhadap lubang gigi.

Memeriksa Diri ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan Gigi

- Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut harus dilakukan secara berkala, baik pada saat merasa sakit maupun pada saat tidak ada keluhan.
- Idealnya pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut dilakukan apabila seseorang berencana atau sedang mengharapkan kehamilan, sehingga pada saat hamil kondisi kesehatan gigi dan mulutnya dalam keadaan baik.
- Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut secara rutin dilakukan minimal dua kali dalam setahun.
- Apabila ibu hamil merasakan adanya keluhan pada gigi dan mulut, maka harus sesegera mungkin mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan gigi.
- Penting untuk diingat bahwa sebaiknya perawatan gigi dan mulut dilakukan sampai tuntas, walaupun sudah tidak ada rasa sakit.



Gambar 12. Ibu Hamil Memeriksa Gigi Ke Pelayanan Kesehatan



Pemeliharaan Kesehatan **Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil**

D. Perawatan dan Pengobatan Gigi dan Mulut Pada Ibu Hamil

1. Pencabutan gigi pada ibu hamil apabila sangat diperlukan dapat dilakukan pada umur kehamilan trimester II (4-6 bulan) karena pemberian obat bius pada trimester I kehamilan dapat mengganggu pertumbuhan janin, sedangkan penambalan dan pembersihan karang gigi dapat dilakukan selama masa kehamilan.
2. Ibu hamil tidak boleh makan/minum obat sembarangan tanpa resep/ nasehat/pengawasan dari dokter/dokter gigi, karena beberapa jenis obat dapat mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan janin.
3. Sebaiknya tidak melakukan prosedur *dental x-ray* jika tidak dalam keadaan darurat untuk mendukung diagnosis dan pengobatan.
4. Perawatan gigi dan mulut aman dan efektif dilakukan selama kehamilan. Perawatan gigi dan mulut harus dikoordinasikan di antara penyedia layanan kesehatan gigi dan mulut dengan dokter kandungan.
5. Pengobatan yang diperlukan dapat diberikan selama kehamilan, namun periode waktu sangat ideal antara minggu ke-14 dan 20.
6. Tindakan pembedahan dapat ditunda sampai setelah melahirkan.
7. Keterlambatan dalam pengobatan yang diperlukan dapat mengakibatkan pengaruh signifikan untuk ibu hamil dan pengaruh tidak langsung ke janin.



Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Ibu Hamil

DAFTAR PUSTAKA

1. Martina Pirie IC, Gerard Linden, Chris Irwin. Dental manifestations of pregnancy. *The Obstetricians and Gynaecologists*. 2007(9):21-6.
2. O. Huck HT, J-L. Davideau. Relationship between Periodontal Diseases and Preterm Birth: Recent Epidemiological and Biological Data. *Journal of Pregnancy*. 2011.
3. Alexis Shub Cw, Belinda Jennings, Jonathan R. Swain and John P. Newnham. Maternal periodontal disease and perinatal mortality. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2009;49:130-6.
4. Ruben Ovadia RZ, Rosa Maria Diaz Romero Relationship Between Pregnancy and Periodontal Disease. *Facta Universitatis Medicine and Biology*. 2007;14(1):10-4.
5. Reet Kamal PD, Abhiney Puri. Oral pyogenic granuloma: Various concepts of etiopathogenesis. *J Oral Maxillofac Pathol*. 2012;16:79-82.
6. Machfoedz I. *Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Anak-anak dan Ibu Hamil* Yogyakarta: Fitramaya; 2013.
7. Kusumawardani B. *Penyakit Periodontal dan Komplikasi Kehamilan*. Bagian Biomedik, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember, Jawa Timur. 2013;10(3):110-4.
8. Barbara J. S, Irene V.H, Hiroko I, Renee S. Oral Health and Dental Care During Pregnancy. *Dent Clin N Am* 57 . Elsevier. 2013;195–210
9. James AG, Susan ML, Daniel ML Nancy WG. Oral Health Care for the Pregnant Patient. *JCDA*. February 2009;75(1).
10. *Pedoman Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Ibu Hamil dan Anak Usia Balita Bagi Tenaga Kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012.
11. New York State Department of Health. Oral health care during pregnancy and early childhood. Practice guidelines, 2007
12. Oral Health Care During Pregnancy Expert Workgroup. Oral health care during pregnancy: a national consensus statement—summary of an expert workgroup meeting. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center; 2012.
13. California Dental Association Foundation. Oral health during pregnancy and early childhood. Evidence-based guidelines for health professionals, 2010.
14. Oral Health Care During Pregnancy: A Summary of Practice Guidelines. National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Georgetown University; 2008
15. Oral Health Care During Pregnancy: A Resource Guide (2nd ed.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center; 2017.
16. American Academy of Pediatric Dentistry Council on Clinical Affairs. Guidelines on perinatal oral health care, 2011.
17. Pitiphat W, Joshipura KJ, Gillman MW, Williams PL, Douglass CW, Rich-Edwards JW. Maternal periodontitis and adverse pregnancy outcomes. *Community Dent Oral Epidemiol* 2008;36(1):3-11.
18. Shub A, Wong C, Jennings B, Swain JR, Newnham JP. Maternal periodontal disease and perinatal mortality. *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 2009;49(2):130-6.
19. Xiong X, Buekens P, Vastardis S, Yu SM. Periodontal disease and pregnancy outcomes: State-of-the-science. *Obstet Gynecol Surv* 2007;62(9):605-15.
20. Sacco G, Carmagnola D, Abati S, et al. Periodontal disease and preterm birth relationship: A review of the literature. *Minerva Stomatol* 2008;57(5):233-50.
21. Dasanayake AP, Gennaro S, Hendricks-Muñoz KD, Chhun N. Maternal periodontal disease, pregnancy, and neonatal outcomes. *MCN Am J Matern Child Nurs* 2008;33(1):45-9.
22. Baccaglini LA. Meta-analysis of randomized controlled trials shows no evidence that periodontal treatment during pregnancy prevents adverse pregnancy outcomes. *J Am Dent Assoc* 2011;142:1192–3.



Pemeliharaan Kesehatan
**Gigi dan Mulut pada
Ibu Hamil**

ISBN 978-623-7911-43-2

