

BUKU SAKU

Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)



Dr.drg. Suci Erawati, M.Kes,FICD

BUKU SAKU
HIDUP SEHAT TANPA BAU MULUT (HALITOSIS)

Penulis

Dr.drg. Suci Erawati, M.Kes,FICD

Editor

Venia Utami Keliat

Depitaria Br Barus

Penerbit

UNPRI PRESS

Redaksi

Jl. Sampul No 4, Medan

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam
bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin dari penerbit

KATA PENGANTAR

Kesehatan gigi dan mulut merupakan suatu keadaan yang sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi yang dapat memungkinkan seseorang untuk bebas mengunyah makanan, berbicara serta berinteraksi sosial tanpa adanya gangguan ataupun ketidak nyamanan sehingga orang tersebut dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Bau mulut (halitosis) merupakan suatu keadaan tidak nyaman yang dapat dialami siapa saja serta berdampak sosial dan bisa mengganggu kehidupan pribadi seseorang.

Penulis adalah seorang Doktor yang telah bertahun tahun mendalami masalah bau mulut, bertemu pasien dengan keluhan bau mulut dan dampak yang dirasakan membuat banyak pasien merasa tidak percaya diri, cemas berlebihan bahkan cenderung putus asa serta depresi. Namun kebanyakan pasien merasa malu sehingga enggan menceritakan masalah yang dialaminya itu tujuan orang lain. Untuk itu penulis merasa perlu membuat buku "**Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut**" yang ditulis dengan bahasa ringan serta mudah dimengerti oleh orang awam. Dengan tujuan agar masyarakat paham dan mampu melakukan pencegahan bau mulut dengan cara yang tepat. Penulis menyadari bahwa penulisan buku ini masih banyak kekurangan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian buku ini.

Medan, Juli 2023

Dr.drg. Suci Erawati, M.Kes,FICD

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Latar belakang	1
Dampak halitosis	4
Penyebab bau mulut	5
Coated tongue.....	8
Klasifikasi halitosis.....	11
Morning breath.....	14
Mulut kering (Xerostomia).....	15
Kebersihan mulut yang buruk	16
Definisi Sehat Menurut WHO	17
Gaya hidup	17
Dimensi kualitas hidup	19
Hubungan halitosis dan kualitas hidup	20
Pola hidup sehat	21
Gigi mulut sehat	23
Menjaga kesehatan gigi dan mulut	24
Gigi Tiruan	25
Gigi Tiruan Lepas	27
Langkah Merawat Gigi Palsu	28

Pemakaian Pesawat Orthodonti (Behel).....	30
Hubungan Gigi Berlubang (karies gigi) dengan Bau Mulut.....	32
Penyakit Periodontal Dan Bau Mulut.....	33
Hubungan Merokok Dengan Bau Mulut	35
Pencegahan dan Pengobatan Bau Mulut (Halitosis)	36
Memilih Obat Kumur Yang Tepat	39
Makanan dan Minuman.....	42
Peran Probiotik dalam Kesehatan Gigi dan Mulut	44
Olah Raga Teratur	45
Cara Mencegah Bau Mulut (Halitosis).....	47
Penutup.....	50
Daftar Pustaka	51

LATAR BELAKANG

Halitosis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bau tidak sedap yang dikeluarkan seseorang saat bernafas. Bau mulut adalah bau yang tidak sedap dan menusuk hidung. Banyak penderita halitosis tidak menyadari masalah bau mulutnya, namun orang disekitar merasa sangat terganggu ketika berinteraksi sosial dengan penderita. Penyebab utama halitosis adalah bakteri dan gas VSC's (Volatile Sulfur Compound). Sembilan puluh persen pasien halitosis mempunyai penyebab dari dalam mulut (intra oral) seperti : kebersihan mulut yang jelek, penyakit periodontal, lapisan pada permukaan lidah, gigi berlubang, gigi tiruan lepasan yang kotor, pemakaian pesawat orthodonti (behel) yang tidak terkontrol.

Adapun penyebab bau mulut dari ekstra oral antara lain kebiasaan mengkonsumsi makanan yang merangsang bau seperti jengkol, petai, minum alkohol, merokok, penyakit sistemik seperti diabetes, pencernaan tidak baik, adanya amandel, kelainan hormon pada wanita (menstruasi yang tidak teratur), mengkonsumsi obat-obat tertentu dalam jangka panjang, gaya hidup (life style) yang tidak baik.

Halitosis bukanlah penyakit tetapi memberikan dampak psikologis pada penderitanya. Biasanya penderita halitosis akan mengalami gejala

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)

seperti depresi, rendah diri, cemas yang berlebihan yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup.

Menurut "World Health Organization (WHO)" konsep sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit, tidak hanya terbebas dari penyakit, kelamahan / cacat. Secara singkat dapat didefinisikan bahwa seseorang harus sehat secara fisik mental maupun sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal. Banyak penderita dengan keluhan bau mulut (halitosis) yang datang di klinik merasa cemas, rendah diri stress bahkan depresi sehingga sangat terganggu kehidupan pribadinya dan produktifitas cenderung menurun.

Buku ini akan menjelaskan secara singkat mekanisme terjadinya halitosis cara pencegahan serta cara perawatannya. Setelah membaca buku ini diharapkan masyarakat paham tentang dampak bau mulut dan dapat melakukan upaya pencegahan.

Halitosis adalah bau tidak sedap yang berasal dari rongga mulut dan berdampak terhadap gangguan psikososial seseorang :

- Rasa rendah diri
- Malu
- Tidak percaya diri
- Kecemasan tinggi
- Halitophobia



Gambar 1. Bau Mulut (Halitosis)

Menurunnya rasa percaya diri

Kesulitan berinteraksi sosial

Krisis kepercayaan terhadap diri sendiri

Halitophobia

Dari segi hambatan sosial Halitosis dapat mempengaruhi Kualitas hidup seseorang:

DAMPAK HALITOSIS

Halitosis bukanlah suatu penyakit, tetapi dampak yang ditimbulkan dapat mengganggu kehidupan pribadi seseorang, banyak pasien yang datang dengan keluhan bau mulut merasa terganggu kehidupan sosialnya seperti merasa cemas berlebihan, rendah diri, malas beraktifitas sampai depresi. Jika hal ini dibiarkan, maka yang dikhawatirkan adalah menurunnya kualitas hidup seseorang.

Menurut WHO defenisi sehat yaitu suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit, kelemahan/cacat. Dari gambaran tersebut dapat disimpulkan bahwa sehat menurut WHO mengandung arti kondisi kesehatan ideal, baik dari segi biologis psikologis dan sosial.



Gambar 2. Dampak Halitosis

Penyebab Bau Mulut (Halitosis)

Penyebab bau mulut sangat bervariasi, antara lain :

1. Makanan

Makanan dengan bau yang kuat dapat menyebabkan bau mulut. Jenis makanan tersebut antara lain bawang merah, bawang putih, keju, jengkol, petai, dll.

2. Kebersihan mulut yang tidak terjaga

Jarang menyikat gigi, terutama pada orang yang menggunakan gigi palsu atau kawat gigi, bisa menyebabkan sisa makanan dalam mulut membusuk atau membentuk plak gigi sehingga napas menjadi bau.

3. Pola makan

Pola makan yang rendah karbohidrat, bisa menimbulkan bau mulut. Saat kekurangan karbohidrat sebagai sumber energi, tubuh akan membakar lemak untuk memperoleh energi. Malas minum air putih juga dapat menyebabkan mulut kering dan timbul bau mulut.

4. Infeksi pada mulut

Kondisi seperti gigi berlubang, gingivitis (radang gusi), periodontitis, dan sariawan, dapat menimbulkan bau mulut.

5. Mulut kering

Salah satu fungsi air liur adalah untuk membersihkan mulut dari bakteri dan sisa-sisa makanan. Pada kondisi mulut kering, produksi air liur berkurang, sehingga bakteri dan sisa makanan lebih mudah menumpuk dan menimbulkan bau mulut.

6. Merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol

Merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol dapat membuat mulut lebih kering sehingga lebih mudah bau.

7. Kondisi kesehatan

Masalah kesehatan yang tengah dialami pasien juga dapat menyebabkan bau mulut atau halitosis. Kondisi tersebut meliputi :

- Sinusitis kronis
- Pneumonia
- Sakit tenggorokan (faringitis)
- Flu
- Radang amandel
- Bronkitis
- Diabetes
- Intoleransi Laktosa
- Gangguan hati
- Gangguan ginjal

- GERD atau penyakit refluks asam lambung

8. Obat-obatan

Obat golongan antihistamin, antidepresan, dan diuretik merupakan contoh obat yang memiliki efek samping mulut kering sehingga bisa menyebabkan bau mulut.

9. Kehamilan

Mual dan muntah pada masa kehamilan merupakan salah satu penyebab bau mulut pada wanita hamil. Bau mulut juga dapat terjadi akibat dehidrasi, perubahan hormon.

10. Menstruasi

Keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur yang kemungkinan disebabkan oleh gangguan hormon dapat menyebabkan timbulnya bau mulut.



Gambar 3. Penyebab Halitosis

COATED TONGUE



Gambar 4. Coated Tongue

Rongga mulut merupakan salah satu bagian tubuh yang secara unik berhubungan dengan kesehatan seseorang. Rongga mulut merupakan pintu masuk pertama makanan dan minuman sebagai sumber utama energi dan nutrisi tubuh seseorang. Oleh karena itu, sangat penting menjaga kebersihan rongga mulut, tidak hanya gigi namun juga seluruh jaringan lunak rongga mulut. Seiring dengan penambahan usia, terdapat perubahan pada rongga mulut seseorang.

Coated Tongue adalah lapisan luar lidah yang seringkali berwarna putih kekuning-kuningan, atau bahkan berwarna kecoklatan umumnya terdiri atas sel epitel deskuamasi, sel darah, sisa makanan dan bakteri. Akumulasi lapisan ini difasilitasi dengan terdapatnya papilla lidah dan permukaan lidah yang tidak beraturan. Lapisan lidah tersebut menjadi tempat tumbuhnya koloni bakteri pada permukaan lidah. Bakteri yang terdapat pada lapisan luar lidah akan memproduksi gas VSC sehingga mengakibatkan orang tersebut akan mengalami halitosis. Halitosis berkorelasi dengan adanya lapisan pada lidah tersebut, yakni semakin banyak dan tebal lapisan pada lidah maka akan mengakibatkan semakin tinggi tingkat halitosis yang terdapat.

Lapisan berwarna putih atau kuning kecoklatan pada coated tongue merupakan tumpukan dari sisa-sisa makanan, debris dan kuman-

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)

kuman yang dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme penyebab gigi berlubang, penyakit periodontal dan penyakit lainnya. Begitu juga pada fissured tongue yang didapatkan banyak celah pada lidah, apabila celah tidak dibersihkan maka kuman-kuman dapat tumbuh dan berkembang pada celah tersebut.



Gambar 5. Klasifikasi Halitosis

KLASIFIKASI HALITOSIS

Terdiri dari halitosis sejati dan pseudo halitosis. Bau mulut sejati atau genuine halitosis adalah suatu keadaan dimana bau mulut yang tak sedap merupakan suatu masalah nyata yang dapat didiagnosis dengan cara pemeriksaan secara organoleptik, dan menggunakan alat gas kromatografi dan sulfida monitoring. Pseudo bau mulut adalah suatu keadaan dimana bau mulut yang tak sedap sebenarnya tidak ada, namun pasien meyakini bahwa ia memilikinya. Jika setelah perawatan, baik untuk bau mulut sejati ataupun pseudo-bau mulut, pasien masih meyakini bahwa ia memiliki bau mulut maka diagnosis disebut halitophobia. Bau mulut sejati dikelompokkan menjadi dua subklasifikasi, yaitu bau mulut fisiologis dan bau mulut patologis. Bau mulut fisiologis disebut juga transient halitosis, berasal dari dorsum lidah, dan biasanya tidak membutuhkan suatu terapi. Situasi ini sering disebut sebagai "morning breath" yang lebih merupakan masalah penampilan daripada masalah yang berhubungan dengan kesehatan. Sebaliknya, bau mulut patologis, tidak dapat diselesaikan dengan metode hygiene mulut biasa dan dapat mencegah pasien menjalani kehidupan yang normal. Oleh karena itu, bau mulut patologis harus dirawat dan pendekatan terapeutiknya tergantung pada sumber bau mulut. Berdasarkan asalnya, bau mulut patologis disubklasikan menjadi (1) oral, yaitu kondisi patologis berasal dari dalam

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)

rongga mulut dan (2) ekstra oral, yaitu kondisi patologis berasal dari luar mulut seperti traktus respiratorius atas maupun bawah, sistem pencernaan, kelainan sistemik dan sebagainya.

MORNING BREATH

(Bau napas pagi yang tidak menyenangkan)



Gambar 6. Bau Napas pagi (Morning Breath)

Napas pagi (morning breath) adalah istilah yang biasa digunakan orang untuk menggambarkan napas yang berbau tidak sedap saat seseorang bangun tidur. Hampir setiap orang pernah mengalami bau mulut tidak sedap saat bangun di pagi hari. Ada beberapa penyebab bau mulut di pagi hari, namun dua penyebab terbesarnya adalah mulut kering dan kebersihan mulut yang buruk. Saat tidur, produksi air liur menurun

secara signifikan. Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan mulut kering, sehingga membuat napas pagi menjadi tidak sedap.

MULUT KERING (XEROSTOMIA)

Penyebab bau mulut di pagi hari yang pertama adalah karena mulut kering. Jika memiliki kebersihan mulut yang baik, kemungkinan besar penyebabnya adalah mulut kering. Air liur bertanggung jawab untuk menghilangkan bakteri yang dapat menyebabkan bau mulut.



Gambar 7. Mulut Kering (Xerostomia)

Kebersihan Mulut yang Buruk

Jika tidak menyikat atau membersihkan gigi dengan efektif, partikel makanan dapat tersangkut di celah-celah permukaan lidah, diantara gigi atau di sepanjang jaringan gusi kita. Bakteri di mulut akan memecah partikel makanan tersebut, yang melepaskan bau mulut di pagi hari. Bau mulut di pagi hari, atau napas pagi ini bisa menjadi gejala penyakit jaringan periodontal, terutama jika kebersihan mulut yang buruk tidak terkendali. Penyakit jaringan periodontal mempengaruhi gusi, menyebabkan infeksi pada kantong di bawah gigi yang menyebabkan halitosis berat.



Gambar 8. Kebersihan mulut yang buruk

Definisi Sehat menurut WHO

Adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental dan sosial.



**World Health
Organization**

Gaya Hidup

Sehat menurut WHO adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, serta sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. Sehat adalah hak paling mendasar dari setiap manusia, tanpa membedakan ras, agama, politik, dan kondisi sosial ekonominya. Tubuh dan jiwa yang sehat diperlukan agar seseorang mampu meraih

kedamaian, keamanan dan bebas untuk melakukan apapun sosial ekonominya. Maka dari itu penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk kesehatan gigi mulut.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal ini lain yang menjadi perhatian individu tersebut. Berdasarkan definisi Calman dan WHO mengimplikasikan bahwa kualitas hidup ditentukan oleh persepsi individual mengenai kondisi kehidupannya saat ini. Aspek kualitas hidup terdiri dari:

- a. Aspek Kesehatan fisik
- b. Aspek psikologis
- c. Aspek hubungan sosial
- d. Aspek lingkungan

Dimensi Kualitas Hidup

Mengacu pada World Health Organization (WHO),

quality of life ada empat dimensi:

1. Dimensi kesehatan fisik

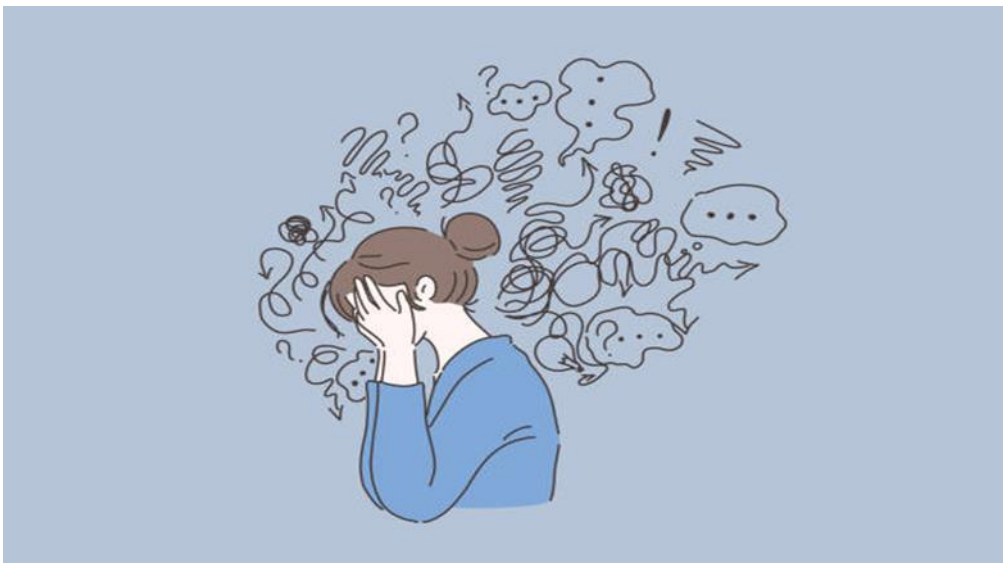
2. Dimensi kesehatan psikologis

3. Dimensi hubungan sosial

4. Dimensi lingkungan

HUBUNGAN HALITOSIS DAN KUALITAS HIDUP

Halitosis bukanlah penyakit melainkan suatu keadaan bau napas yang tidak sedap keluar dari mulut seseorang dan sangat mengganggu kehidupan pribadi orang lain. Dampak yang ditimbulkan dapat menyebabkan seseorang sulit bersosialisasi karena adanya rasa malu tidak percaya diri bahkan cenderung depresi. Banyak pasien yang datang dengan keluhan bau mulut merasa cemas ketika harus berbicara dengan orang lain, bahkan ada beberapa pasien yang menyikat giginya terlebih dahulu sebelum bertemu dengan orang lain. Jika keadaan ini dibiarkan maka dikhawatirkan kualitas hidup seseorang akan menurun.



Gambar 9. Depresi Karena Bau Mulut

Pola Hidup Sehat

Pengertian pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Tak hanya soal makanan, tapi juga kebiasaan orang tersebut dalam berolahraga dan menjalani gaya hidup. Pola hidup sehat tak hanya soal makanan dan olahraga, namun juga istirahat yang cukup. Tujuan utama dari menjaga pola hidup sehat adalah untuk menjaga kesehatan fisik baik jasmani maupun rohani. Menerapkan pola hidup sehat juga memiliki segudang manfaat bagi tubuh kita.

Menurut World Health Organization (WHO) pada 2012 ada sekitar 60-90% penduduk di negara berkembang mengalami masalah gigi berlubang. Gigi yang berlubang dapat menjadi investasi untuk penyakit kronis bila tidak segera diobati. Menggosok gigi dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride dan rutin memeriksakan gigi ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali dapat menjaga gigi tetap sehat. Selain itu, diet sehat dan menghindari rokok/konsumsi alkohol juga berpengaruh pada kesehatan gigi. Diet sehat mengandung makanan dari kelompok buah-buahan, sayur mayur, karbohidrat, protein nabati/hewani, dan produk susu. Membatasi jumlah gula pada makanan dan minuman yang kita konsumsi dapat mencegah kerusakan gigi.

Konsumsi makanan yang banyak mengandung gula diperbolehkan saat makan siang dan hindari camilan yang manis sebelum dan sesudah makan siang. Kandungan gula pada makanan dan minuman banyak terdapat pada makanan/minuman instan seperti permen, coklat, kue dan biskuit, roti, pai buah, puding, teh manis, sereal manis, selai, es krim, buah beku, sirup rasa buah, minuman bersoda jus buah, serta minuman beralkohol.



Gambar 10. Pola hidup sehat

Gigi Mulut Sehat



Gambar 11. Gigi mulut sehat

Gigi mulut sehat adalah suatu keadaan dimana gigi dan mulut berada dalam kondisi bebas dari adanya bau mulut, kekuatan gusi dan gigi yang baik, tidak adanya plak dan karang gigi, gigi dalam keadaan putih dan bersih, serta memiliki kekuatan dan fungsi pengunyahan yang baik.

Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh masyarakat. Rendahnya kesadaran dalam merawat kesehatan gigi mulut merupakan salah satu penyebab dari penyakit gigi dan mulut pada masyarakat Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 57,6% penduduk Indonesia mengalami masalah gigi dan mulut dan hanya sekitar 10,2% yang telah mendapatkan pelayanan medis. Prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini sangat tinggi (93%) dan hanya 7% anak yang bebas dari masalah gigi berlubang. Oleh karena itu, sangat perlu untuk mulai melakukan tindakan pencegahan gigi berlubang sejak dini. Sedangkan bau mulut dapat disebabkan oleh kondisi kebersihan mulut yang buruk. Tanpa pembersihan mulut yang baik, sisa makanan akan tertinggal dalam mulut. Hal ini dapat memicu berkembangnya bakteri dalam mulut dan dipermukaan lidah yang menyebabkan bau pada mulut. Selain itu, sisa makanan yang menempel pada gigi, gusi, dan lidah akan menyebabkan gingivitis (radang gusi) dan gigi berlubang. Akibatnya terjadi peningkatan bau mulut dan rasa yang tidak enak di dalam mulut. Gigi tiruan yang tidak dibersihkan dengan baik dapat menyebabkan penumpukan sisa makanan dan bakteri di permukaan gigi tiruan. Hal ini bisa memicu munculnya bau yang tidak sedap.

Bau mulut dapat merupakan salah satu gejala dari penyakit tertentu, misalnya infeksi saluran pernapasan, gangguan pencernaan, diabetes, atau kelainan pada hati. Pemakaian beberapa obat-obatan tertentu dapat menyebabkan mulut menjadi kering, terutama obat-obatan untuk mengatasi depresi dan tekanan darah tinggi. Xerostomia juga dapat disebabkan oleh kelainan pada kelenjer ludah sehingga produksi ludah menurun. Selain itu, kebiasaan bernapas lewat mulut juga dapat menyebabkan mulut cenderung menjadi lebih kering dan merokok juga dapat menyebabkan bau mulut.



Gambar 12. Gigi tiruan

Gigi Tiruan

Gigi tiruan lepasan adalah suatu alat yang berfungsi untuk mengembalikan beberapa gigi asli yang hilang dengan dukungan utama

adalah jaringan lunak di bawah plat dasar serta dukungan tambahan dari gigi asli yang masih tertinggal dan terpilih sebagai gigi penyangga. Atau restorasi prostetik ini sering juga disebut Removable Partial Denture. Protesa gigi dikenal sebagai gigi tiruan yang berfungsi khusus mengganti gigi yang hilang akibat dicabut.

Jenis jenis gigi palsu :

1. Gigi tiruan cekat

Protesa gigi cekat adalah gigi tiruan yang dilekatkan secara permanen pada gigi yang sudah disiapkan. Tujuannya untuk memperbaiki sebagian atau keseluruhan permukaan gigi yang mengalami kerusakan atau kelainan akibat kehilangan gigi. Dimasyarakat, gigi tiruan cekat sudah sangat populer untuk mengganti gigi yang hilang. Karena konstruksinya baik dan hanya menutupi sedikit jaringan penyangga. Alhasil, gigi tiruan lebih nyaman dalam mulut.



Gambar 12. Gigi tiruan lepasan

2. Gigi Tiruan Lepas

Protesa gigi lepasan adalah gigi tiruan yang menggantikan satu atau beberapa atau seluruh gigi asli yang hilang. Sesuai namanya gigi tiruan lepasan ini dibuat agar bisa dilepas pasang sendiri (bukan dipasang secara permanen). Tujuannya ini ialah untuk mengembalikan fungsi gigi, termasuk:

- Pengunyahan
- Estetika
- Bicara
- Memperbaiki gigitan
- Mempertahankan jaringan lunak dan gigi yang masih tertinggal

Langkah Merawat Gigi Palsu

Pada dasarnya, perawatan gigi palsu sama seperti gigi asli. Gigi tiruan membutuhkan pembersihan setiap hari seperti halnya gigi asli. Berikut adalah beberapa cara merawat gigi palsu yang tepat diantaranya :

1. Lepas dan Bilas Gigi setelah makan

Bersihkan gigi dengan sikat untuk menghilangkan sisa makan. Jika takut gigi palsunya patah atau terjatuh saat membersihkannya, bisa meletakkan handuk di mana anda membersihkannya. Sikat dan bilas gigi palsu setiap hari tetapi tidak dengan pasta gigi. Pasta gigi bersifat abrasif dan menimbulkan goresan mikroskopis dimana makanan dan plak dapat menumpuk.

2. Menggunakan Sikat Gigi Khusus

Cara merawat gigi palsu atau permanen yaitu dengan sikat gigi khusus. Gunakan sikat dengan bulu halus yang dirancang khusus untuk membersihkan gigi palsu. Hindari penggunaan sikat berbulu keras karena dapat merusak gigi. Sikat dengan lembut semua permukaan gigi palsu dan berhati-hati agar tidak merusak plat atau basis gigi tiruan.

3. Menggunakan Pembersih Khusus

Metode lainnya yang bisa digunakan sebagai cara merawat gigi palsu permanen atau lepasan adalah menggunakan pembersih khusus. Larutan khusus atau denture cleanser juga dibutuhkan untuk membersihkan gigi palsu.

4. Menjaga Kelembapannya

Gigi tiruan harus tetap lembab saat tidak dipakai, agar tidak mengering atau kehilangan bentuknya. Jika tidak dipakai, gigi harus ditempatkan di dalam air. Hindari air panas atau mendidih karena dapat melengkungkan gigi tiruan.

5. Mengunyah Secara Perlahan

Bagi yang baru menggunakan gigi tiruan, mungkin akan terasa aneh ketika menggunakannya untuk mengunyah. Mulailah dengan mengonsumsi makanan lunak sebelum beralih ke makanan dengan tekstur yang lebih keras.

6. Hindari Produk Pemutih

Jangan gunakan produk pemutih atau pasta gigi pemutih untuk memutihkan gigi tiruan. Pemutih dapat melemahkan gigi dan menyebabkan perubahan warna.

7. Rutin Melakukan Pemeriksaan Gigi

Dokter gigi dapat membantu memastikan ketepatan letak gigi tiruan untuk mencegah selip dan ketidaknyamanan. Dokter juga akan

memeriksa bagian dalam mulut untuk memastikan kesehatan jaringan gusi serta mengganti jika gigi palsu sudah tidak layak digunakan.

Pemakaian Pesawat Orthodonti (Behel)



Gambar 13. Behel (Pesawat Orthodonti)

Pesawat orthodonti atau behel berguna untuk merapikan struktur gigi tapi perawatan yang tidak tepat dapat juga mengakibatkan timbulnya bau mulut ini dikarenakan sisa-sisa makanan bisa dengan mudah tersangkut diruang kecil antara behel dan gigi jika sisa-sisa makanan ini tidak dibersihkan dengan benar maka bakteri bisa menumpuk dan menghasilkan bau mulut yang tidak sedap. Beberapa hal

yang dapat dilakukan untuk mencegah bau mulut selama menggunakan behel :

1. Bersihkan gigi dengan teliti, agar gigi bebas dari sisa-sisa makanan harus teliti dalam membersihkan seluruh bagian dari kawat gigi dan permukaan gigi, disarankan untuk menyikat gigi setiap selesai makan atau minimal 2 kali sehari, selama kurang lebih 2 menit.
2. Gunakan sikat gigi yang tepat, pengguna kawat gigi dapat menggunakan sikat gigi seperti biasa, tetapi pilihlah sikat gigi yang berbulu lembut.
3. Gunakan pasta gigi dan obat kumur ber- fluoride, selama menggunakan kawat gigi, usahakan juga untuk menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*. Pasalnya, kandungan *fluoride* bisa membantu mencegah pertumbuhan bakteri penyebab bau mulut dan gigi berlubang
4. Bersihkan lidah dengan teratur, membersihkan lidah secara teratur juga bisa mencegah bau mulut. Membersihkan lidah dengan sikat khusus untuk membantu menghilangkan sisa makanan dari mulut.
5. Konsumsi makanan bergizi, menghilangkan bau mulut karena behel juga bisa dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, makanan olahan laut, dan *outmeal*.

Hubungan Gigi Berlubang (karies gigi) dengan Bau Mulut



Gambar 14. Gigi Berlubang (Karies)

Karies gigi bisa sebabkan bau mulut. Karies gigi merupakan penyakit yang terletak di dalam rongga mulut tepatnya di bagian gigi yang menjadi masalah besar. Karies gigi ini terbentuk akibat dari tidak menjaga kebersihan gigi sehingga banyak kuman-kuman berkembangbiak pada gigi dan menyebabkan karies gigi. Akibat dari kuman-kuman yang berkembangbiak inilah yang menyebabkan bau busuk pada mulut. Gigi yang terserang karies (rusak atau berlubang) dapat menjadi salah satu sumber bau mulut. Lubang pada gigi tersebut dapat menjadi penyimpanan makanan yang menjadi tempat kuman memperoleh media untuk proses makanan serta menjadi tempat kuman memperoleh media

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)

untuk proses pembusukan dan berkembangbiak. Bau dari gigi berlubang secara langsung dapat dirasakan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Beberapa strategi umum untuk mencegah dan mengobati karies gigi :

- Menjaga kebersihan mulut
- Makanan
- Fluor
- Penambalan
- Terapi antibakteri

Penyakit Periodontal dan Bau Mulut



Gambar 15. Penyakit Periodontal

Penyakit periodontal terjadi karena masuknya kuman ke jaringan pendukung gigi bisa melalui gusi atau melalui daerah apikal sebagai kelanjutan dari karies yang tidak dirawat. Terjadinya peradangan pada jaringan penyangga gigi menyebabkan terbentuknya poket dan resesi gingival. Poket merupakan ciri utama dari periodontitis. Poket ditandai dengan warna gingival menjadi merah sampai kebiruan pada gingival tepi sampian gingival cekat. Bentuk tepi gingival membesar dan membulat, papilla interdental tumpul. Kadang timbul pendarahan pada gingival. Poket dan pendarahan pada gingival akan meningkatkan konsentrasi VSC, karena protein yang berasal dari sisa makanan dan sel darah yang mati pada poket, oleh lesi ini dapat terjadi pada dasar mulut, gusi, mukosa bukal dan lidah. Lesi dan pendarahan pada kanker rongga mulut akan meningkatkan kadar VSC sehingga menimbulkan halitosis.

Hubungan Merokok Dengan Bau Mulut



Gambar 16. Perokok

Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap, dan / atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih cerutu, atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotina tobacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik dengan menggunakan rokok maupun pipa. Ketika merokok, asap yang dihisap akan menuju ke rongga mulut, dengan hitungan detik asap rokok yang dihisap dengan banyak kandungan zat-zat kimia berbahaya di dalamnya sudah berada di rongga mulut, dan secara otomatis akan mempengaruhi jaringan organ yang ada di dalam rongga mulut, termasuk gigi. Para perokok memiliki skor plak dan kalkulus lebih besar dibandingkan dengan bukan perokok, artinya perokok memiliki oral hygiene yang lebih buruk

dari pada bukan perokok. Oral hygiene yang buruk lama kelamaan akan menyebabkan penyakit periodontal. Produk tembakau dapat merusak jaringan gusi dengan cara mempengaruhi perlekatan dari tulang dan jaringan lunak ke gigi.

Pencegahan dan Pengobatan Bau Mulut (Halitosis)

Mengingat dampak yang ditimbulkan akibat bau mulut dapat menurunkan rasa percaya diri dan mengganggu kualitas hidup seseorang maka, dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan rongga mulut. Pencegahan adalah suatu tindakan yang bisa dilakukan oleh tenaga profesional dokter gigi individu dan masyarakat yang mempengaruhi rongga mulut. Pencegahan terdiri dari pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Untuk mencegah terjadinya halitosis maka ada beberapa hal yang dapat dilakukan :

A. Menjaga kebersihan gigi dan mulut

Cara menyikat gigi :

1. **Bersihkan gigi dengan flossing.** Sebelum menyikat gigi , ada baiknya untuk membersihkan gigi terlebih dahulu dengan flossing atau benang gigi karena benang gigi lebih dapat menjangkau celah

kecil yang terdapat di antara gigi yang mungkin sulit dijangkau oleh sikat gigi.

- 2. Pilih pasta gigi dan sikat gigi yang sesuai.** Langkah pertama dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan menyiapkan pasta gigi dan sikat gigi. Dapat memilih sikat gigi dan pasta gigi yang tepat untuk gigi dengan menyesuaikan ukuran kepala sikat gigi dengan lebar mulut anda. Kepala sikat gigi yang berukuran kecil dapat lebih mudah untuk menjangkau sudut mulut bagian dalam.
- 3. Sikat bagian lidah.** Tidak hanya bagian gigi yang perlu dibersihkan, tetapi juga perlu menyikat bagian gusi dan lidah. Sebelum menyikat gigi, sebaiknya menyikat lidah terlebih dahulu. Menyikat lidah memiliki tujuan untuk menghilangkan bakteri anaerob yang dapat menyebabkan bau tidak sedap pada mulut. Saat menyikat lidah sebaiknya jangan terlalu ditekan karena bisa melukai lidah dan dapat meningkatkan rasa mual.
- 4. Gunakan pasta gigi secukupnya**

Gunakan pasta gigi (odol) pada gosok gigi secukupnya. Jika pasta gigi sudah menempel pada sikat gigi, anda dapat membaginya ke beberapa bagian mulut yakni ke bagian kiri, kanan dan depan gigi supaya pasta gigi tidak hanya berkumpul pada satu tempat saja.

5. **Sikat membentuk sudut 45.** Langkah menyikat gigi selanjutnya adalah dengan meletakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi. Mulailah menyikat gigi geraham atas, lalu bergerak membersihkan gigi belakang di salah satu, sisi mulut. Lakukan gerakan tersebut melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian gigi.
6. **Sikat bagian belakang gigi.** Tidak hanya bagian depan gigi saja, tetapi permukaan belakang gigi juga harus dibersihkan. Anda dapat memegang sikat gigi secara vertikal atau menggunakan ujung kepala sikat gigi anda dan sikat dengan gerakan melingkar secara perlahan dari tepi gusi sampai seluruh bagian belakang gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali hingga bersih.
7. **Bilas mulut dengan air atau obat kumur.** Setelah selesai menggosok gigi, jangan lupa untuk membilas atau berkumur dengan air atau obat kumur khusus. Hal ini bertujuan untuk melengkapi proses pembersihan gigi. Lakukan secara rutin agar gigi dan mulut tetap terjaga dengan baik.



Gambar 17. Menyikat Gigi

B. Memilih Obat Kumur Yang Tepat

- Pilih Obat Kumur sesuai kondisi mulut
- Bagi yang kondisi mulutnya kering, pilih obat kumur dengan kandungan *Fluoride*
- Pilih obat kumur yang tidak mengandung alkohol hal ini disebabkan alkohol dapat membuat mulut kering dan akan memperparah bau mulut.

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)

- Untuk mencegah Gingivitis akibat plak, pilih obat kumur yang mengandung zat antiplak
- Untuk pemakaian rutin, pilih obat kumur dengan efek stimulan rendah

Beberapa cara agar obat kumur lebih efektif :

1. Perhatikan kandungan obat kumur. Saat membeli obat kumur, lihat kandungan yang tertera. Manfaat obat kumur akan lebih terasa bila bahannya sesuai dengan kebutuhan. Bahan aktif yang perlu diperhatikan antara lain :
 - Fluoride untuk melindungi lapisan email gigi
 - *Chlorhexidine* untuk mencegah pembentukan plak dan penyakit gusi
 - *Cetylpyridinium chloride* untuk mencegah bau mulut dan membunuh bakteri.
 - *Carbamide peroxide* atau hidrogen peroksida untuk memutihkan gigi
 - Minyak esensial seperti minyak atsiri (peppermint), thyme, dan eukaliptus untuk menyegarkan napas
2. Berkumur dengan cara yang tepat. Setelah memilih obat kumur juga perlu digunakan dengan tepat. Berkumur setiap habis sikat gigi, setidaknya 2 kali sehari. Gunakan obat kumur sebanyak ketentuan

dalam label kemasan atau sesuai anjuran dokter gigi. Sebaiknya berkumur-kumur selama 30 detik. Pasalnya sebagian besar bahan kimia dalam obat kumur baru bisa bekerja setelah 1 menit berada dalam mulut.

3. Tetap menjalani rutinitas kebersihan gigi. Obat kumur memang membantu memelihara kesehatan gigi dan mulut, tapi produk ini tidak bisa menggantikan fungsi sikat dan benang gigi. Perlu menyikat gigi setidaknya dua kali sehari serta membersihkannya celahnya dengan benang gigi. Obat kumur juga tidak menjamin kesehatan gigi dan mulut sepanjang waktu. Jadi tetap perlu menjalani pemeriksaan gigi rutin setidaknya setiap 6 bulan sekali. Pemeriksaan juga membantu mendeteksi penyakit gigi dan mulut lebih awal sebelum memilih obat kumur yang tepat

Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis)



Gambar 18. Obat Kumur Berbahan Herbal Tanpa Alkohol

C. Makanan dan Minuman

Untuk mencegah bau mulut tidak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan minuman yang dapat menimbulkan bau seperti jengkol, petai, bawang putih dan lain-lain. Penderita bau mulut dianjurkan untuk

mengonsumsi buah apel. Yogurt, buah stroberi, mengonsumsi olahan kayu manis, mengonsumsi daun pepper mint. Selain itu penderita bau mulut juga harus menghindari alkohol, kopi dan lebih dianjurkan untuk mengonsumsi minuman seperti jus lemon, teh hijau, jus nenas dan memperbanyak minum air putih.

D. Probiotik

Menurut WHO probiotik sebagai bakteri baik yang bila diberikan dalam jumlah yang cukup, dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi penggunaannya. Suatu spesies bakteri dapat dikategorikan sebagai probiotik apabila jelas terdokumentasi sampai tingkat strain dan teruji klinis dosis dan manfaatnya bagi kesehatan. Semua probiotik mempunyai manfaat yang berbeda-beda. Hingga kini, yang mengandung bakteri asam laktat hidup yang mampu bertahan hidup dalam keasaman lambung sehingga dapat menempati usus dalam kuantitas yang cukup besar yang bermanfaat untuk memperbaiki keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan manusia. Minuman probiotik adalah minuman kesehatan yang saat ini sudah mulai banyak mendapat perhatian dari konsumen. Minuman ini banyak bermanfaat bagi manusia, terutama karena berkaitan dengan pencernaan. Beberapa contoh minuman

probiotik yang memiliki merk dagang seperti, "yakult", "cimory" lain sebagainya.

Peran Probiotik dalam Kesehatan Gigi dan Mulut

Probiotik telah terbukti mempengaruhi sistem kekebalan tubuh melalui beberapa mekanisme molekuler. Dalam rongga mulut, probiotik bertindak sebagai lapisan pelindung untuk jaringan dalam mulut terhadap penyakit dengan menyerang bakteri kariogenik dan pertumbuhan bakteri patogen periodontal. Berdasarkan penelitian Bhusahndan Chacra (2010), beberapa bakteri probiotik bertindak sebagai bakteriosin atau seperti zat penghambat khususnya mencegah pertumbuhan bakteri kariogenik memiliki kemampuan untuk melindungi gigi dan mempengaruhi pertumbuhan bakteri kariogenik memiliki kemampuan untuk melindungi gigi dan mempengaruhi pertumbuhan plak supragingiva. Pengukuran adhesi dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi bakteri kariogenik seperti streptococcus. Pemberian lactobacilli probiotik dalam susu anak-anak di Helsinki, Finlandia mengakibatkan pengurangan terjadinya karies awal. Probiotik bersifat aman untuk dikonsumsi manusia dan peran traupetiknya memiliki potensi

besar untuk mencegah /mengobati karies gigi dan berpotensi pada gangguan mulut lainnya.

Dewasa ini sudah ada produk probiotik berupa tablet hisap yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada gigi mulut seperti halitosis, karies, gingivitis ataupun periodontitis dapat timbul bila rasio bakteri jahat (patogen) lebih besar dibandingkan bakteri baik. Mulut yang sehat memerlukan bakteri yang baik.

Konsep Oral Bacterial Therapy adalah manajemen keseimbangan bakteri di mulut dengan suplementasi bakteri baik atau probiotik.

E. Olah Raga Teratur

Dengan melakukan olah raga yang teratur maka diharapkan peredaran darah jadi lancar sehingga kesehatan tubuh tetap terjaga, mengendalikan kadar gula dalam darah, mencegah penyakit jantung dan stroke. Adapun manfaat olah raga teratur juga untuk kesehatan mental, memperbaiki suasana hati, menumbuhkan rasa percaya diri, mengatasi stress, membuat tidur lebih nyenyak.



Gambar 19. Olah Raga



Gambar 20. Makanan dan minuman mencegah bau mulut

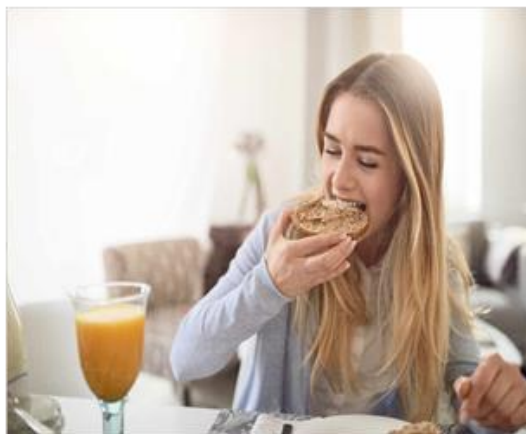
CARA MENCEGAH BAU MULUT (HALITOSIS)

Bangun tidur



- Berkumur
- Minum air putih

Setelah sarapan



- Menggosok gigi
- Sikat lidah
- Mengunyah tablet hisap probiotik

Setelah makan siang



- Berkumur (30 detik)

Malam sebelum tidur



- Menggosok Gigi
- Sikat lidah



Gambar 21. Perawatan pasien halitosis

PENUTUP

Halitosis bukan penyakit melainkan suatu keadaan bau tidak sedap yang keluar dari mulut menyebabkan seseorang merasa rendah diri serta terganggu interaksi sosial terhadap orang lain. Halitosis dapat disebabkan dari dalam mulut (intra oral) dan dari luar mulut (ekstra oral) Untuk mengatasi halitosis harus ada kerjasama yang baik (kooperatif) dari pasien dengan dokter yang merawat.

Perawatan halitosis dimulai dari melakukan anamnese yang tepat, dilanjutkan pemeriksaan intra oral sehingga diperoleh penyebabnya. Jika penyebabnya dari dalam mulut (intra oral) maka harus dilakukan perawatan (treatment) pada gigi mulut pasien. Namun jika penyebabnya dari luar mulut (ekstra oral) seperti penyakit sistemik, gangguan pencernaan dan lain-lain harus konsultasi dengan dokter spesialis. Dan jika tidak terjadi halitosis yang sebenarnya namun pasien selalu merasa cemas berlebih bahkan depresi maka pasien diberikan terapi psikologis dan jika perlu dirujuk ke psikiater.

Pasien harus membiasakan diri untuk selalu menjaga kebersihan rongga mulut, serta melakukan pola hidup sehat dan menghindari stress. Pasien halitosis harus patuh dengan instruksi yang diberikan oleh dokter.

DAFTAR PUSTAKA

- Akpata O, Omoregie O, Akhighe K, Ehikhamenor e, Frequency of delusional halitosis in a university communit. *Benign J Postgraduate Med* 2006;8:-11
- Azodo CC, Onyeagba Mi, Odai CD. Does concern about halitosis influence individual's oral hygiene practises? *Ni-ger Med J* 2011;52:254-259.
- Aydin M, Bollen CM, Ozen ME. Diagnostic Value of Halitosis Ezamination Methods . *Compend Contin Educ Dent*. 2016 37(3): 174-178
- Bicak, D.A. A Current Apporoach to Halitosis and oral Malodor-A Mini Review. *The Open Dentistry Journal*, 2018, 12,322-330.DOI:102174/18742061812010322.
- Bollen, CM and Beiler, T. 2012. Halitosis : The multidisciplinary approach. *Int Joral Sct*.2012;4:55-63.
- Dayma A, Jain M, Saxena V, et al. Validation of organoleptics and instrumental measurement for halitosis among patient with malodour. *J Dent HealthOralDisord Ther*. 2020; 11(1):6-10.DOI:10.15406/jdhodt.2020.11.00511.

Erawati, S. (2022) *Pencegahan Halitosis Dengan Obat Kumur Buah Kapulaga (online)* PUBLISHNBUKUUNPRIPRESSISBN.1 (1)

Available

at:<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ISBN/article/download/2727>(accessed 26 Aug.2022)

Kapoor U, Sharma G, Juneja M, Nagpal A. Halitosis Current concepts on etiology, diagnosis and management, *Eur J Dent* 2016;10(2):292-300

Lee PP, Mak WY, Newsome P. The aetiology and treatment of oral halitosis: An update, *Hongkong Med J* 2004;10(6)414-8

McDowell JD, Kassebaum DK, Diagnosing and treating halitosis. *J Am Dent Assoc* 1993;124(7):55-64

Murata T, Yamaga T, Miyazaki H, Yaegaki K. Classification and examination of halitosis. *Int Dent J* 2002;52(3) (Suppl.3):181-6 (<http://dx.doi.org/10.1002/j.1875595X.202.tb0093.x>)(kPMID:12090449)

Miyazaki H, Sakao S, Kotoh Y, Takehara T. Correlation between volatile sulphur compounds and certain oral health measurements in the general population, *J Periodontol* 1995;66(8):679-

84.(<http://dx.doi.org/10.1902/jop.1995.668.679>)(PMID:9579625)

Nazir, M.A., Almas, K. and Majeed, M.I. (2017). The prevalence of halitosis (oral malodor) and associated factors among dental students and interns, Lahore, Pakistan. (online) ResearchGate.DOI:10.4103/ejd.ejd_42_17(Accessed 14 Aug, 2022)

Sing HP. Halitosis: A psychological trouble for the patient. *J Adv Med Dent Sci Res* 2015;3(5):S92-5

Sanz M, Roldan S, Herrera D. Fundamentals of breath malodour. *J Contemp Dent Pract* 2001;2(4):1-17(PMID:12167916)

Scully C, Greenman J. Halitology breath odour: Aetiopathogenesis and management). *Oral Dis* 2012;18(4):333-45.(<http://dx.doi.org/10.1111/j.1601-0825.2011-01890.x>)(PMID:22277019).

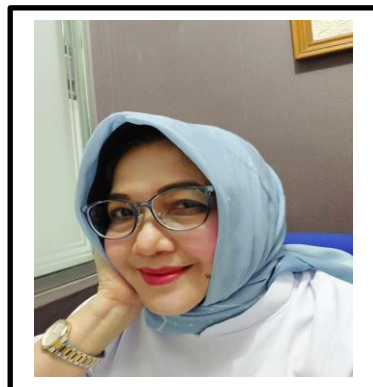
Pintauli, S. (2014). *Menuju Gigi dan Mulut Sehat*. Jakarta: USU Press

Jain, Priyanka Sharma. 2012. *Probiotics and Their Efficacy in Improving Oral Health: A Review*. *Journal of Applied Pharmaceutical Science* Vol. 2 (11), pp. 151-63.

PROFIL PENULIS

Dr.drg. Suci Erawati, M.Kes, FICD

Lahir di Jambi 28 Desember 1966. Lulus pendidikan profesi dokter gigi dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara (FKG USU). Menyelesaikan Magister di bidang Kesehatan Masyarakat FKM USU



serta melanjutkan pendidikan Doktor di program studi Doktor FKG USU. Saat ini bertugas sebagai dosen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat Pencegahan (IKGMP) di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Prima. Selain aktif di bidang pendidikan dan penelitian penulis juga merupakan salah satu pendiri Halitosis Care Center (Pusat Pelayanan Keluhan Bau Mulut) di Dental Clinic RS. Siti Hajar Medan. Pemilik hak patent obat kumur berbasis minyak atisiri buah kapulaga (Amodent gargle) yang berkhasiat untuk mengurangi keluhan bau mulut (halitosis).

Buku ini Kupersembahkan Untuk Yang Terkasih

Suami : Ir. Syahbudi, MM

Anak : M. Arief Alfiansyah, S.Kom.,M.Kom

M. Raihan Hadiansyah, SE

M. Fariz Lufthiansyah

Menantu : Riza Anggraini, SE

Cucu : M. Mahrez Shaquille

Dr.drg. Suci Erawati, M.Kes,FICD



PENERBIT UNPRI PRESS

Jl. Sampul No.4, Sei Putih Barat,
Medan Petisah, Medan - 20118