



## Kebersihan Rongga Mulut

### I. Mengapa Kebersihan Rongga Mulut itu Penting?

- Menjaga fungsi mengunyah: Membantu penyerapan nutrisi yang lebih baik.
- Mencegah masalah mulut: Mengurangi bau mulut, penyakit gusi (periodontal), dan gigi berlubang.
- Mencegah Pneumonia Aspirasi: Mencegah bakteri dari cairan mulut masuk ke paru-paru.
- Meningkatkan kualitas hidup: Memperbaiki interaksi sosial dan rasa percaya diri.

### II. Persiapan Peralatan

- Sikat gigi bulu lembut: Cocok untuk membantu pembersihan (bisa menggantikan pemakaian cotton bud).
- Sikat gigi elektrik: Dapat digunakan bagi lansia yang tangan/lengannya lemah.
- Pasta gigi mengandung Fluoride: Cukup seukuran biji kedelai.
- Obat kumur: Mengandung Fluoride (untuk cegah gigi berlubang) dan zat disinfektan (Chlorhexidine 0.12–0.2%) untuk menekan bakteri serta mengurangi bau mulut.
  - Catatan: Chlorhexidine harus digunakan sesuai instruksi dokter gigi, hindari penggunaan jangka panjang secara terus-menerus.
- Peralatan gigi palsu: Sikat khusus gigi palsu dan tablet pembersih gigi palsu (jika ada).
- Lainnya: Air bersih, sarung tangan, handuk, dan baskom kecil (untuk membantu proses pembersihan).

### III. Cara Pembersihan

- Lansia Umum (Dapat menyikat gigi sendiri)
  - Gunakan sikat gigi lembut + pasta gigi fluoride, minimal 2 kali sehari (pagi dan malam).
  - Gunakan "Metode Bass": Posisikan sikat gigi miring 45 derajat terhadap gusi, sikat lembut pada perbatasan gigi dan gusi.
  - Durasi menyikat minimal 2 menit. Setelah selesai, kumur dengan air bersih atau obat kumur.
- Perawatan Gigi Palsu
  - Lepas gigi palsu setiap hari dan bilas dengan air bersih.
  - Gunakan sikat khusus gigi palsu untuk menyikatnya dengan lembut.
  - Sebelum tidur: Lepas gigi palsu, rendam dalam air bersih atau air yang dicampur tablet pembersih.
  - Bersihkan area gusi dan selaput lendir di dalam mulut sebelum beristirahat.
- Pasien yang Tidak Dapat Membersihkan Sendiri (Tirah baring/Lumpuh/Demensia)

- Dibantu oleh keluarga atau pengasuh. Pastikan gerakan lembut untuk mencegah tersedak atau luka.
- Persiapan Lingkungan: Posisikan kepala tempat tidur naik 30-45 derajat untuk mencegah tersedak. Gunakan sarung tangan, letakkan handuk di bawah dagu, dan siapkan baskom.
- Proses Pembersihan:
  - ◆ Gunakan sikat gigi lembut yang dibasahi sedikit air atau obat kumur.
  - ◆ Sikat dengan lembut: Permukaan gigi (dari depan ke belakang) -> Lidah (sikat lembut dari dalam ke luar) -> Gusi dan dinding mulut.
  - ◆ Selalu bantu pasien mengeluarkan air liur atau sedot cairan selama proses berlangsung.
  - ◆ Setelah Selesai: Lap sudut mulut dan dagu agar tetap kering. Jika mulut terasa kering, gunakan sedikit air untuk melembapkan atau gunakan gel pelembap mulut khusus.

#### **IV. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan**

- Hindari penggunaan air yang terlalu banyak untuk mencegah tersedak.
- Jika muncul perdarahan, sariawan/luka, atau bercak putih, segera lapor kepada petugas medis.
- Pemeriksaan Mulut Sederhana di Rumah (Bisa dilakukan keluarga):
  - Lihat Gusi: Apakah merah, bengkak, atau berdarah?
  - Lihat Rongga Mulut: Apakah ada luka/sariawan atau bercak putih?
  - Cium Bau Mulut: Apakah ada bau yang tidak sedap/tidak biasa?
- Jika ditemukan keanehan, segera bawa ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Semoga Anda sehat selalu, damai selalu, dan beruntung.  
 Hotline Konsultasin 02-66289779 轉 (7251)