

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan memiliki peranan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

2. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu:

a. Cara kuno atau non modern

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah, atau metode penemuan statistik dan logis antara lain:

1) Cara coba salah

Cara coba salah dikenal dengan *trial and error*. Cara coba salah ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan

itu tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain, dan apabila cara ketiga, gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Para pemegang otoritas, baik pemimpin pemerintah, tokoh agama, maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama di dalam penemuan pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya terlebih dahulu baik secara empiris maupun berdasarkan penalaran sendiri. Orang yang menerima pendapat menganggap bahwa apa yang ditemukan orang yang mempunyai otoritas selalu benar.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan masalah yang dihadapi pada masa-masa yang lalu.

4) Melalui jalan pikiran

Seiring dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berpikir manusia pun ikut berkembang, sehingga telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan, baik secara berpikir deduksi maupun induksi.

b. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan alamiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut metodologi penelitian.

3. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2012) terdapat enam tingkat pengetahuan, yaitu:

- 1) Tahu (*know*) adalah kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari.
- 2) Memahami (*comprehension*) adalah kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta
- 3) Aplikasi (*aplication*) adalah kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya
- 4) Analisis (*analysis*) adalah kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya
- 5) Sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru
- 6) Evaluasi (*evaluation*) adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor internal dan eksternal, sebagai berikut:

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

Hasil penelitian menurut Dharmawati dan Wirata (2016) tentang hubungan tingkat pendidikan, umur, dan masa kerja dengan tingkat pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada guru penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan karena tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kewajiban yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Masyarakat yang sibuk hanya memiliki sedikit waktu untuk memperoleh informasi.

Hasil penelitian menurut Adriansyah, Saputri, dan Rahmayani (2017) tentang pengaruh tingkat pendidikan dan pekerjaan terhadap *oral hygiene* pada ibu hamil di RSUD Meuraxa Banda Aceh menunjukkan adanya hubungan antara pekerjaan dengan pengetahuan, sebab ibu hamil dengan pendidikan lebih tinggi banyak yang bekerja.

3) Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Berdasarkan segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang dewasa lebih dipercaya dari orang yang

belum dewasa. Hal ini disebabkan semakin bertambahnya umur seseorang akan semakin berkembang pula daya tangkap sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Menurut Notoatmodjo (2010) *dalam* Diliantika (2019), Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan selama hidup:

- a) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- b) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

Hasil penelitian menurut Astuti (2011) tentang hubungan karakteristik ibu hamil dengan tingkat pengetahuan tentang tanda bahaya pada kehamilan di Puskesmas Sidoharjo Kabupaten Sragen, menunjukkan terdapat hubungan antara umur dengan tingkat pengetahuan seseorang.

4) Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dimasa lalu untuk memecahkan masalah.

Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat, dan sebagainya.

b. Faktor eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

Hasil penelitian Hermawan, Warastuti, dan Kasianah (2015) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut anak usia prasekolah di Pos Paud Perlita Vinolia Kelurahan Mojolangu menunjukkan bahwa ada hubungan antara faktor lingkungan dengan pengetahuan.

2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

Hasil penelitian Safri dan Putra (2013) tentang hubungan faktor pengetahuan, sikap, pendidikan, sosial budaya, ekonomi keluarga serta peran petugas kesehatan terhadap rendahnya pemberian ASI eksklusif, menunjukkan terdapat hubungan antara sosial budaya dengan tingkat pengetahuan seseorang.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) *dalam* Sanifah (2018), tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

- a. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76%-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- b. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56%-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- c. Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

6. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara (pertanyaan-pertanyaan secara langsung) atau melalui angket (pertanyaan-pertanyaan tertulis) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Mubarak, 2011).

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Menurut Ratih dan Yudita (2018) pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya meningkatkan kesehatan. Menurut Saragih *dalam* Ervan, Lendrawati, dan Irwan (2014) pemeliharaan kesehatan gigi mulut merupakan perilaku atau usaha usaha seseorang untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut agar terhindar dari penyakit gigi mulut dan usaha untuk penyembuhan jika menderita penyakit gigi mulut.

2. Upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Menurut Saragih (2009) *dalam* Ervan, Lendrawati, dan Irwan (2014) upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut meliputi: menyikat gigi, berkumur-kumur setelah makan dengan air putih, pemberian fluor, pemeriksaan gigi ke dokter gigi, dan mengurangi makan makanan yang manis.

a. Menyikat gigi

1) Frekuensi waktu menyikat gigi

Menurut Hidayat dan Tandriari (2016) menyikat gigi dua kali sehari, waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa makanan yang menempel di permukaan atau sela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menyikat gigi sebelum tidur berguna untuk menahan perkembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami. Sehingga untuk itu diusahakan gigi betul-betul dalam keadaan dan kondisi yang bersih sebelum tidur. Ketika bangun pagi, gigi masih relatif bersih, sehingga menyikat gigi bisa dilakukan setelah selesai sarapan.

b. Alat dan bahan menyikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjanah (2011) alat menyikat gigi adalah alat yang digunakan untuk membantu membersihkan gigi dan mulut dari sisa-sisa makanan dan debris yang melekat pada permukaan gigi. Peralatan yang digunakan untuk menyikat gigi yaitu sikat gigi, pasta gigi, benang gigi, gelas kumur, dan cermin.

1) Sikat gigi

Menurut Senjaya (2013) sikat gigi adalah alat untuk membersihkan gigi yang berbentuk sikat kecil dengan pegangan. Sikat gigi merupakan salah satu alat fisioterapi mulut yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Walaupun tersedia berbagai sikat gigi di pasaran, namun harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut, seperti:

- a) Kenyamanan bagi setiap individu mencakup: tangkai sikat enak dipegang/ stabil, cukup lebar dan cukup tebal, namun ringan sehingga mudah digunakan
- b) Tekstur bulu sikat lembut tetapi cukup kuat, ukuran bulu sikat jangan terlalu lebar disesuaikan dengan penggunaannya, ujung bulu-bulu sikat membulat.
- c) Mudah dibersihkan dan cepat kering
- d) Awet dan tidak mahal

2) Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2011).

3) Benang gigi

Benang gigi adalah alat bantu sikat gigi yang terbuat dari nilon filamin atau plastik monofilament tipis, berlilin maupun tidak berlilin yang digunakan untuk menghilangkan sisa makanan dan plak di bagian interproksimal (Magfirah, Widodo, dan Rachmadi, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian menurut Emailijati, Hamsar, Marthias, dan Aini (2016) hubungan penggunaan tusuk gigi terhadap terjadinya saku gusi pada

masyarakat Dusun II Desa Marindal II Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang tahun 2016, menunjukkan ada hubungan penggunaan tusuk gigi dengan terjadinya saku gusi. Menurut Erwana *dalam* Emailijati, Hamsar, Marthias, dan Aini (2016) kebiasaan menggunakan tusuk gigi dengan cara mencolok/menusuk dan mengungkit yang dapat mengganggu jaringan pendukung gigi dan dapat mengakibatkan terjadinya peradangan pada gusi. Sebaiknya menggunakan benang gigi sebagai alat untuk membersihkan sisa makanan pada sela-sela gigi.

4) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak saat menggosok gigi, cermin juga dapat digunakan untuk melihat bagian yang belum disikat (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2011).

5) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2011).

c. Teknik menyikat gigi

Menurut Kemenkes RI (2012), menyikat gigi yang baik dan benar adalah menyikat gigi yang dilakukan dengan menggunakan cara yang dapat membersihkan seluruh permukaan gigi tanpa mencederai jaringan lunak dalam mulut serta dilakukan secara berurutan dari satu sisi ke sisi yang lainnya secara teratur, berikut ini cara menyikat gigi yang baik dan benar:

2) Untuk membersihkan gigi bagian depan, gerakan sikat dengan arah atas ke bawah.

- 3) Untuk membersihkan gigi bagian samping, gerakan sikat dengan arah ke atas ke bawah atau memutar.
- 4) Untuk membersihkan gigi bagian pengunyahan, gerakan sikat dengan arah ke depan ke belakang.
- 5) Untuk membersihkan gigi yang menghadap langit-langit atau lidah, gerakan sikat gigi ke arah tumbuhnya gigi.

d. Cara merawat sikat gigi

Merawat sikat gigi menurut Wikipedia *dalam* Senjaya (2013), yaitu:

- 1) Perhatikan jarak penyimpanan sikat gigi dengan WC, apabila sikat gigi disimpan di dekat WC, bakteri dari WC dapat menempel ke sikat gigi.
- 2) Bilas sikat gigi sampai benar-benar bersih. Sikat gigi dikebas-kebas agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat gigi.
- 3) Simpan sikat gigi di tempat yang kering karena bakteri menyukai tempat yang lembab.
- 4) Simpan sikat gigi dengan kepala sikat gigi menghadap ke atas.
- 5) Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk dengan saudara sekalipun.
- 6) Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain.
- 7) Gantilah sikat gigi setelah mengalami peradangan parah yang berpotensi mengandung banyak bakteri.
- 8) Gantilah sikat gigi dengan rutin (3-4) bulan sekali

e. Jenis makanan

Menurut Aljufri dan Sriani (2017), makanan yang baik untuk kesehatan gigi adalah makanan yang mengandung serat seperti buah-buahan dan sayuran. Makanan yang berserat, keras, dan kasar dapat menghalangi pembentukan debris pada gigi. Makanan berserat seperti buah dan sayur dapat menjadi *self-cleaning* atau pembersih alamiah bagi lapisan yang menempel di permukaan gigi, karena secara tidak langsung dapat menggosok bagian permukaan gigi. Makanan berserat seperti buah-buahan dan sayuran mengandung 75-95% air yang bersifat membersihkan karena harus dikunyah dan dapat merangsang sekresi *saliva*.

Makanan yang bisa mempengaruhi kesehatan gigi adalah makanan yang manis dan melekat. Makanan tersebut akan meninggalkan sisa-sisa makanan pada permukaan gigi. Sisa-sisa makanan tersebut membentuk lapisan lunak pada permukaan gigi yang terdiri dari bakteri, dan sisa makanan yang kita makan, ini disebut dengan *debris*. *Debris* ini lebih mudah dibersihkan. Kebanyakan *debris* makanan akan segera mengalami proses pencairan gel pati disebut *liquifikasi* oleh enzim dan bersih 5-30 menit setelah makan, tetapi ada kemungkinan sebagian masih tertinggal pada permukaan gigi dan membran mukosa (Aljufri dan Sriani, 2017).

f. Kunjungan ke pelayanan kesehatan gigi

Menurut Malik (2008) dalam Assegaf (2014) kontrol setiap enam bulan dilakukan meskipun tidak ada keluhan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terdapat gigi lain yang berlubang selain yang telah ditambal, sehingga dapat dilakukan perawatan sedini mungkin. Selain itu juga untuk melihat, apakah

telah terdapat kembali karang gigi dan kelainan-kelainan lainnya yang mungkin ada.

1. Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

Menurut Herjulianti (2001) dalam Ariyanto (2018) beberapa masalah gigi dan mulut dapat terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut antara lain lubang gigi, gusi berdarah, bau mulut, serta terjadinya penumpukan plak dan karang gigi.

a) Gigi berlubang (karies gigi)

Karies gigi atau gigi berlubang adalah suatu penyakit pada jaringan keras gigi yang ditandai oleh rusaknya email dan dentin. Karies gigi disebabkan oleh aktivitas metabolisme bakteri dalam plak yang menyebabkan interaksi antar produk-produk *mikroorganisme*, ludah dan bagian-bagian yang berasal dari makanan dan email, sehingga terjadi demineralisasi (Ramayanti dan Purnakarya, 2013).

b) Radang gusi (gingivitis)

Gingivitis adalah suatu bentuk penyakit periodontal yang dapat dipulihkan. *Gingivitis* terjadi karena adanya peradangan pada *gingiva* sebagai akibat dari penumpukan plak pada gigi (Kencana, 2014).

c) Bau mulut

Bau mulut adalah istilah umum yang digunakan untuk menunjukkan bau yang tidak menyenangkan yang muncul akibat dari penyebab fisiologis dan patologis yang bisa berasal dari mulut dan sistemik. Keluhan bau mulut dapat menjadi masalah sosial dan psikologis pada individu yang menderita, karena dapat mempengaruhi komunikasi dengan orang lain. Kondisi ini dapat terjadi

pada siapa saja di berbagai jenis pekerjaan, seperti guru, ibu rumah tangga, pengacara, dan lain sebagainya. (Wijayanti, 2014).

d) Karang gigi

Karang gigi adalah suatu endapan keras yang terletak pada permukaan gigi berwarna mulai dari kuning-kekuningan, kecoklat-coklatan, sampai dengan kehitam-hitaman dan mempunyai permukaan kasar. Terbentuknya karang gigi dapat terjadi pada semua orang dan prosesnya tidak dapat dihindari namun dikurangi. Cara mencegah karang gigi yaitu dengan menyikat gigi minimal dua kali sehari dengan benar dan semua bagian gigi tersikat bersih (Arini, 2013).

C. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sering dijumpai dalam kehidupan seorang wanita, yang merupakan keadaan fisiologis yang diikuti perubahan hormonal. Kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan umum tetapi juga kesehatan gigi dan mulut (Hidayati, Kuswardani, dan Rahayu 2012).

Kehamilan dihitung mulai dari hari pertama menstruasi terakhir. Kehamilan untuk wanita yang sehat kurang lebih 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi dalam tiga bagian atau trimester, masing-masing 13 minggu atau tiga bulan kalender (Kemenkes RI, 2012).

2. Perubahan rongga mulut pada masa kehamilan

Menurut Kemenkes RI (2012) ada beberapa hal dalam kesehatan gigi dan mulut yang perlu mendapat perhatian selama masa kehamilan, antara lain:

a. Trimester I (masa kehamilan 0 – 3 bulan)

Pada saat ini ibu hamil biasanya merasa lesu, mual dan kadang-kadang sampai muntah. Lesu, mual atau muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Adanya peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan, akan mempercepat terjadinya kerusakan gigi. Beberapa cara pencegahannya:

- 1) Pada waktu mual hindarilah menghisap permen terus-menerus, karena hal ini dapat memperparah kerusakan gigi yang telah ada.
- 2) Apabila ibu hamil mengalami muntah-muntah hendaknya setelah itu mulut dibersihkan dengan berkumur menggunakan larutan soda kue (*sodium bicarbonate*) dan menyikat gigi satu jam setelah muntah.
- 3) Hindari minum obat anti muntah, obat dan jamu penghilang rasa sakit tanpa persetujuan dokter, karena ada beberapa obat yang dapat menyebabkan cacat bawaan seperti celah bibir.

b. Trimester II (masa kehamilan 4-6 bulan)

Pada masa ini, ibu hamil kadang-kadang masih merasakan hal yang sama seperti pada trimester I kehamilan. Karena itu tetap harus diperhatikan aspek-aspek yang dijelaskan di atas. Selain itu, pada masa ini biasanya merupakan saat terjadinya perubahan hormonal dan faktor lokal (plak) dapat menimbulkan kelainan dalam rongga mulut, antara lain:

- 1) Peradangan pada gusi, warnanya kemerah-merahan dan mudah berdarah terutama pada waktu menyikat gigi. Bila timbul pembengkakan maka dapat disertai dengan rasa sakit.

2) Timbulnya benjolan pada gusi antara dua gigi yang disebut *epulis gravidarum*, terutama pada sisi yang berhadapan dengan pipi. Pada keadaan ini, warna gusi menjadi merah keunguan sampai kebiruan, mudah berdarah dan gigi terasa goyang. Benjolan ini dapat membesar hingga menutupi gigi. Bila terjadi hal-hal seperti di atas sebaiknya segera menghubungi tenaga pelayanan kesehatan gigi untuk mendapat perawatan lebih lanjut.

c. Trimester III (masa kehamilan 7-9 bulan)

Benjolan pada gusi antara dua gigi (*epulis gravidarum*) di atas mencapai puncaknya pada bulan ketujuh atau kedelapan. Meskipun keadaan ini akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan, kesehatan gigi dan mulut tetap harus dipelihara. Setelah persalinan hendaknya ibu tetap memelihara dan memperhatikan kesehatan rongga mulut, hal ini baik untuk ibunya sendiri maupun bayinya. Jika terjadi hal-hal yang tidak biasa dalam rongga mulut, hubungilah tenaga pelayanan kesehatan gigi.

3. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil

Menurut Kemenkes RI (2012), ada beberapa hal yang perlu ditekankan kepada ibu hamil dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut selama masa kehamilan, yaitu:

- a) Bila ibu hamil mengalami muntah-muntah, segera bersihkan mulut dengan berkumur-kumur dengan secangkir air ditambah satu sendok teh soda kue (*sodium bikarbonat*) dan menyikat gigi satu jam setelah muntah.
- b) Mengatur pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang atau angka kecukupan gizi dan membatasi makanan yang mengandung gula.

- c) Menyikat gigi secara teratur dan benar minimal dua kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
- d) Memeriksa keadaan rongga mulut ke dokter gigi karena kunjungan ke dokter gigi pada masa kehamilan bukanlah merupakan hal yang kontra indikasi.

