

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Cahyono, Darsini dan Fahrurrozi. 2019).

Pengetahuan menjadi dasar untuk terbentuknya perilaku seseorang, termasuk perilaku dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Pengetahuan dalam konteks kesehatan gigi dan mulut, pengetahuan dapat diartikan sebagai segala informasi yang diketahui oleh individu mengenai cara-cara memelihara kebersihan gigi dan mulut, pencegahan penyakit gigi, pentingnya menjaga kesehatan oral untuk kesejahteraan tubuh secara keseluruhan (Rusmiati, Andriyani dan Sukarsih .2023)

Pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut pada anak usia sekolah dasar berperan penting dalam membentuk perilaku sehat sejak dini. Anak-anak yang memahami pentingnya menyikat gigi dengan benar, menjaga pola makan sehat, serta melakukan pemeriksaan gigi secara teratur cenderung memiliki kondisi gigi dan mulut yang lebih baik menurut (Pay, Leu Obi & Eluama. 2022). Peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi seperti penyuluhan kesehatan gigi menjadi bagian integral dari upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

2. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), ada beberapa cara untuk mendapatkan pengetahuan, diantaranya:

a. Cara tradisional

Cara tradisional digunakan dengan tujuan mendapatkan pengetahuan yang benar sebelum penemuan metode ilmiah.

b. Cara coba salah

Cara coba (*trial and error*) salah menggunakan kemungkinan untuk memecahkan masalah, dan jika satu kemungkinan tidak berhasil, pilihan lain dicoba, dan seterusnya sampai masalah terpecahkan.

c. Cara kekuasaan atau otoritas

Metode yang digunakan oleh mereka yang memiliki kekuasaan, baik ahli ilmu pengetahuan, tokoh agama, maupun pemimpin pemerintah, berdasarkan metode yang sebanding dengan proses ditemukannya pengetahuan. Prinsipnya bahwa orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang memiliki kekuasaan dengan tidak mengukur validitasnya.

d. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan untuk memperoleh pengetahuan. Ini dicapai dengan mengulangi pengalaman yang diperoleh dari memecahkan masalah sebelumnya.

e. Melalui jalan pikiran

Berkembangnya kebudayaan manusia, cara berpikir manusia menjadi lebih baik, sehingga mereka dapat menggunakan penalaran mereka untuk mendapatkan pengetahuan melalui berpikir deduksi dan induksi.

f. Cara modern

Mendapatkan pengetahuan terstruktur, rasional, dan alami. Metode penelitian ini dikenal sebagai "metode penelitian ilmiah" atau "metode penelitian".

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berdasarkan Notoatmodjo (2014), sembilan faktor yang mempengaruhi pengetahuan, diantaranya:

a. Pendidikan

Kepandaian individu dapat membuatnya lebih mudah dalam menerima atau mengetahui suatu penjelasan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga akan menyebabkan pengambilan sikap yang lebih tepat dan pemahaman yang lebih baik.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman baik disengaja maupun tidak disengaja kepada seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu keadaan yang dihadapi individu saat bersosialisasi dengan lingkungannya.

d. Usia

Perubahan fisik, psikologis, dan mental dapat dipengaruhi oleh usia. Secara psikologis, pola pikir mengalami perubahan dan pendewasaan. Daya tangkap meningkat. Usia bertambah, kapasitas menyerap informasi bermanfaat menjadi lebih besar.

e. Kebudayaan

Kebudayaan berkaitan dengan tempat kita dibesarkan dan sangat memengaruhi cara kita berpikir dan berperilaku.

f. Minat

Keinginan dan ketertarikan terhadap sesuatu membuat seseorang berusaha dan berusaha untuk mendapatkan pengetahuan terdalam.

g. Sumber informasi

Pengetahuan didapat dari sumber informasi yang bermanfaat untuk memperluas perspektif atau wawasan. Ini memungkinkan untuk bertanya tentang berbagai pengetahuan untuk mencapai tujuan.

h. Media

Media massa dapat mempengaruhi pengetahuan.

i. Jenis kelamin

Tanda biologis membedakan individu antara laki-laki dan perempuan dikenal sebagai jenis kelamin. Jenis kelamin membentuk perilaku dan performa yang mencerminkan jenis kelamin seseorang.

4. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Masturoh dan Anggita, 2018), tingkat pengetahuan dibagi enam tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat di artikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

5. Kriteria tingkat pengetahuan

Kriteria tingkat pengetahuan digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang memahami dan mengetahui suatu konsep atau informasi. Menurut Arikunto (dalam Irawan, Sarniyati dan Friandi., 2022), tingkat penilaian pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu :

- a. Pengetahuan baik, jika nilainya antara 76-100%
- b. Pengetahuan cukup, jika nilainya antara 56-75%
- c. Pengetahuan kurang, jika nilainya <56%

Kriteria ini digunakan untuk menilai keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Jika setelah penyuluhan terjadi peningkatan jumlah siswa dengan kategori

pengetahuan baik, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan berhasil.

B. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan pendidikan yang terencana dan sistematis dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap masyarakat agar berperilaku sehat (Notoatmodjo. 2014), penyuluhan tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun motivasi dan keinginan untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat. Dalam bidang kesehatan gigi dan mulut, penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama anak-anak, mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut guna mencegah penyakit seperti karies dan gingivitis.

Menurut Khafid (2023), penyuluhan kesehatan gigi adalah usaha terencana yang dilakukan tenaga kesehatan untuk menciptakan kondisi dimana individu atau kelompok masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan untuk memelihara kesehatan giginya sendiri. Penyuluhan menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promosi kesehatan (promotif) dan pencegahan penyakit (preventif). Melalui penyuluhan, tenaga kesehatan dapat mengubah pengetahuan menjadi tindakan nyata dengan melibatkan peserta secara aktif dalam proses belajar.

2. Tujuan penyuluhan kesehatan gigi

Tujuan umum penyuluhan kesehatan gigi dan mulut adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku individu dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut agar terhindar dari penyakit gigi. Secara khusus, penyuluhan kesehatan gigi di sekolah dasar bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini,

karena masa anak-anak merupakan masa pembentukan karakter dan kebiasaan jangka panjang (Rusmiati, Andriyani dan Sukarsih., 2023)

Menurut Amalia. (2021), tujuan penyuluhan kesehatan gigi meliputi tiga aspek utama: (1) peningkatan pengetahuan, yaitu agar peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut; (2) perubahan sikap, yaitu menumbuhkan kesadaran dan kemauan untuk berperilaku sehat; dan (3) perubahan tindakan, yaitu membiasakan perilaku sehat seperti menyikat gigi dua kali sehari dan mengurangi konsumsi makanan manis.

3. Macam – macam media penyuluhan

Media adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, salah satu unsur penting yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah pemilihan media penyuluhan, dimana media penyuluhan merupakan segala sesuatu yang berisi pesan atau informasi yang dapat membantu kegiatan penyuluhan (Bernadetha, 2020).

Macam-macam media menurut (Noho, 2022) yaitu:

- a. Media audio berfungsi untuk menyalurkan pesan audio dari sumber pesan ke penerima pesan. Media audio berkaitan erat dengan indra pendengar, diantaranya radio, telepon, tape recorder dll.
- b. Media visual yaitu media yang mengadakan indra penglihatan. Media visual dibagi menjadi dua yaitu: (1) media visual diam, contohnya foto, ilustrasi, peta , gambar , (2) media visual gerak contohnya gambar proyeksi bergerak, seperti film bisu.
- c. Media audio visual merupakan media yang mampu menampilkan suara dan gambar. contohnya: tv

4. Pengaruh permainan kartu terhadap pengetahuan

Menurut Musdalifah dkk., (2021), media kartu bergambar adalah suatu media berisi gambar, dimana gambar tersebut dibuat sendiri atau mengambil gambar dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran. Kartu bergambar termasuk kedalam media visual bersifat diam yang membutuhkan indra penglihatan melihat gambar sebagai perantara dalam pembelajaran.

Media permainan kartu memiliki beberapa kelebihan dibandingkan media konvensional seperti ceramah atau poster. Pertama, permainan bersifat partisipatif, artinya siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran, bukan hanya mendengarkan. Kedua, permainan bersifat visual dan kinestetik, sehingga mampu menarik perhatian anak dan memperkuat daya ingat terhadap pesan kesehatan. Ketiga, permainan bersifat kompetitif, yang menumbuhkan semangat belajar dan kerja sama antar siswa (Herawati, Sari dan Santoso., 2022).

Menurut (Wicaksono, Setiawan dan Prestiliano., 2022), permainan edukatif meningkatkan retensi memori anak terhadap informasi yang disampaikan karena melibatkan emosi positif, rasa ingin tahu, dan interaksi sosial. Hasil penelitian mereka tentang *card game Happy Teeth* menunjukkan bahwa anak-anak yang belajar melalui permainan memiliki peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan kesehatan gigi dibandingkan kelompok yang hanya mendengarkan ceramah. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan pembelajaran memberikan dampak lebih kuat terhadap pemahaman dan perubahan perilaku.

Penelitian oleh (Pay, Obi dan Eluama., 2022), di SD GMT Oehani menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan penyuluhan menggunakan

permainan kartu bergambar mengalami peningkatan skor pengetahuan sebesar 25% dibandingkan sebelum intervensi. Para siswa juga menunjukkan minat dan partisipasi lebih tinggi selama proses penyuluhan. Permainan kartu Teman Gigi vs Musuh Gigi dirancang untuk memperkenalkan perilaku yang mendukung dan yang merusak kesehatan gigi dengan cara yang menarik. Kartu "Teman Gigi" berisi gambar aktivitas positif seperti menyikat gigi dua kali sehari, menggunakan pasta berfluorida, dan memeriksa gigi ke dokter, sedangkan kartu "Musuh Gigi" menampilkan kebiasaan buruk seperti makan manis berlebihan atau jarang menyikat gigi. Melalui permainan ini, anak-anak belajar mengenali mana perilaku yang baik dan mana yang merugikan gigi mereka.

C. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian anak sekolah dasar

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun dengan kondisi sehat, aktif, dan tidak bergantung pada orang tua. Tahap ini ditandai dengan berbagai perubahan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang memengaruhi pembentukan karakter serta kepribadian. Masa sekolah dasar dianggap sebagai periode di mana anak-anak mulai mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri. Anak-anak memperoleh dasar pengetahuan untuk menentukan keberhasilan dan keterampilan yang diperlukan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan dewasa (Diyantini, Yanti dan Lismawati. 2015).

2. Karakteristik anak sekolah dasar

Menurut Kurniawan (2017), karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut:

- a. Karakteristik utama anak sekolah dasar adalah kecenderungan sangat suka bermain. Guru sebaiknya merancang pembelajaran dengan memasukkan unsur permainan untuk menarik minat siswa. Guru harus mengembangkan cara mengajar yang serius, namun menciptakan suasana santai dan menyenangkan. Karakteristik kedua anak sekolah dasar adalah kecenderungan bergerak lebih aktif. Orang dewasa mampu duduk lama, anak usia sekolah dasar biasanya hanya dapat duduk tenang sekitar 30 menit. Guru perlu merancang strategi pembelajaran yang memberi kesempatan siswa berpindah tempat atau bergerak. Strategi ini mendukung kenyamanan serta efektivitas proses belajar.
- b. Karakteristik yang kedua yang dimiliki anak usia sekolah dasar adalah kecenderungan untuk aktif bergerak. Berbeda dengan orang dewasa yang mampu duduk dalam waktu relatif lama, anak-anak pada jenjang ini umumnya hanya dapat duduk dengan tenang selama kurang lebih 30 menit. Guru perlu merancang model pembelajaran yang fleksibel dan memungkinkan anak untuk melakukan aktivitas fisik guna menyesuaikan dengan kebutuhan perkembangan fisik dan psikologis mereka.
- c. Karakteristik ketiga yang dimiliki anak sekolah dasar adalah kecenderungan mereka senang bekerja dalam kelompok. Melalui interaksi dengan kelompok sebaya, anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam proses sosialisasi.

- d. Karakteristik yang keempat anak usia SD adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri. Guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

D. Kesehatan Gigi Dan Mulut

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris (serpihan) yang melekat pada permukaan gigi, terutama melekat pada permukaan gigi, dilakukan setelah makan pagi dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi (Simamora dan Yasin, 2024).

2. Tujuan menyikat gigi

Tujuan utama dari kegiatan menyikat gigi adalah untuk membersihkan sisa makanan dan plak dari permukaan gigi serta mencegah timbulnya penyakit gigi dan mulut, seperti karies, gingivitis, dan periodontitis (Amalia, 2021). Selain itu, menyikat gigi juga berfungsi untuk menjaga kesehatan jaringan lunak mulut, meningkatkan estetika, dan memberikan rasa nyaman dalam berbicara maupun makan.

Menurut Gejir (2024), menyikat gigi secara teratur dapat mencegah pembentukan plak, yaitu lapisan tipis berisi bakteri yang menjadi penyebab utama kerusakan gigi. Bila plak tidak dibersihkan secara rutin, ia akan mengeras menjadi karang gigi (kalkulus) yang sulit dihilangkan tanpa perawatan profesional. Oleh karena itu, anak-anak harus dibiasakan untuk memahami tujuan menyikat gigi sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kebersihan dan kesehatan dirinya.

3. Alat – alat menyikat gigi

Menurut Setyaningsih (2019), alat – alat yang digunakan untuk menyikat gigi sebagai berikut :

a. Sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat oral physioteraphy yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut. Terdapat berbagai jenis sikat gigi, baik manual maupun elektrik, yang tersedia dalam berbagai ukuran dan bentuk. Sikat gigi yang baik harus memenuhi syarat sebagai berikut:

Tangkai sikat gigi sebaiknya lurus agar memudahkan pengendalian gerakan saat menyikat gigi.

Bulu sikat gigi sebaiknya dipilih yang lembut agar tidak melukai gusi dan dapat dengan mudah mencapai sela-sela gigi.

Ukuran kepala sikat mengecil atau sesuai dengan ukuran mulut, sehingga dapat menjangkau seluruh permukaan gigi baik gigi depan, gigi yang menghadap pipi maupun gigi bagian belakang.

b. Pasta gigi

Pasta gigi umumnya digunakan bersamaan dengan sikat gigi. Pasta gigi yang baik adalah yang mengandung fluoride, yang berfungsi untuk memperkuat gigi serta melindungi gigi dari gigi berlubang.

c. Gelas kumur dan air kumur

Gelas dan air kumur digunakan untuk berkumur setelah menyikat gigi, dianjurkan air yang digunakan adalah air bersih, air yang jernih (tidak berwarna), tidak berbau dan tidak berasa. Air yang bebas dari zat-zat berbahaya dan air yang tidak mengandung kuman atau mikroorganisme penyebab penyakit.

d. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat sesudah menyikat gigi seluruh area permukaan gigi sudah bersih atau belum.

4. Waktu menyikat gigi

Menurut Pintauli (dalam Rizaldy, Susilawati dan Suwargiani, 2017), waktu yang ideal untuk menyikat gigi adalah setelah sarapan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah sarapan bertujuan untuk membersihkan sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi maupun sela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menyikat gigi sebelum tidur berfungsi untuk menghambat perkembangbiakan bakteri dalam mulut, karena pada saat tidur produksi saliva berkurang, yang seharusnya berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara alami.

5. Cara menyikat gigi

Menurut Irma dan Intan (dalam Putri dan Suri, 2022), proses menyikat gigi umumnya memakan waktu 2-3 menit untuk memastikan seluruh bagian permukaan gigi tersikat dengan baik. Gerakan yang tepat dalam menyikat gigi adalah sebagai berikut:

- a. Siapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir jagung.
- b. Langkah pertama genggam sikat gigi dengan menempatkan sudut kepala sikat gigi agak miring dengan membentuk sudut 45 derajat, jadi tidak menempelkan keseluruhan permukaan bulu sikat gigi.
- c. Langkah kedua mulai sikat gigi dari gigi yang menghadap ke pipi ke area gigi yang menghadap bibir lalu area gigi yang menghadap pipi lainnya dengan gerakan melingkar sebanyak 8-10 kali gerakan setiap bagian.

- d. Langkah ketiga sikatlah gigi bagian pengunyahan dengan gerakan maju mundur secara perlahan.
- e. Langkah keempat, membersihkan bagian permukaan dalam yang menghadap ke langit-langit dengan memegang sikat gigi ke arah vertikal dari arah gusi ke tumbuhnya gigi atau seperti gerakan mencungkil.
- f. Langkah kelima, membersihkan bagian permukaan dalam yang menghadap lidah dengan memegang sikat gigi ke arah vertikal dari arah gusi ke tumbuhnya gigi atau seperti gerakan mencungkil.

Menurut Sa'adah (2023), cara berkumur yang disarankan setelah menyikat gigi adalah cukup satu kali, agar fluoride tidak hilang dan dapat menempel secara maksimal di permukaan gigi. Fluoride berfungsi untuk memberikan perlindungan optimal dari gigi berlubang dan juga memperkuat gigi.

E. Cara Memelihara Sikat Gigi

Cara menyimpan sikat gigi yang benar setelah digunakan adalah dalam posisi tegak sehingga air yang masih menempel pada sikat gigi dapat mengalir; tidak berdekatan dengan sikat gigi lainnya, menyimpan sikat gigi bersamaan akan membuat permukaan bulu sikat saling menempel dan menyebabkan kontaminasi silang, kondisi ini bisa meningkatkan risiko perpindahan bakteri dari satu sikat gigi ke sikat gigi lainnya; dan letakkan sikat gigi di tempat terbuka, menyimpan sikat gigi di tempat tertutup akan meningkatkan pertumbuhan jamur atau bakteri.(Asiani dan Wahyudi, 2024).

F. Akibat Tidak Menyikat Gigi

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan gigi dan mulut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Plak yang tidak dibersihkan secara rutin akan menumpuk dan menyebabkan karies gigi, gingivitis, periodontitis, dan bahkan kehilangan gigi pada usia dini (Amalia, 2021).

Masalah gigi berlubang juga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan prestasi akademik anak karena rasa sakit dan ketidaknyamanan. Edukasi tentang pentingnya menyikat gigi secara teratur menjadi kunci dalam pencegahan dini penyakit gigi dan mulut.

G. Makanan Untuk Kesehatan Gigi dan Mulut

Menurut (Hendrawan, 2024) Nutrisi yang kita konsumsi berperan langsung dalam kesehatan jaringan di mulut kita, termasuk gusi dan enamel gigi. Diet seimbang yang kaya akan vitamin, mineral, dan nutrisi lainnya sangat penting untuk mendukung kesehatan gigi. Beberapa nutrisi yang berperan penting antara lain:

1. Kalsium: Mineral ini sangat penting untuk kekuatan gigi dan tulang. Kalsium ditemukan dalam produk susu, sayuran berdaun hijau, dan beberapa ikan. Kalsium membantu menjaga mineralisasi gigi dan mencegah keropos.
2. Vitamin D: Membantu penyerapan kalsium ke dalam tubuh. Sumbernya bisa didapat dari sinar matahari, ikan berlemak, dan makanan yang diperkaya vitamin D.
3. Vitamin C: Penting untuk kesehatan gusi, vitamin C berfungsi untuk mencegah peradangan dan infeksi. Buah-buahan seperti jeruk, kiwi, dan sayuran seperti paprika merupakan sumber vitamin C yang baik.

Selain menghindari gula, penting juga untuk memasukkan makanan tertentu dalam diet yang dapat membantu menjaga kesehatan gigi. Beberapa makanan tersebut antara lain sayuran dan buah segar, selain kaya vitamin, sayuran dan buah segar juga mengandung air yang membantu membersihkan gigi dan gusi saat dikunyah. Apel, wortel, dan seledri adalah contoh makanan yang baik untuk menjaga kebersihan mulut.

Menurut (Hendarto, 2015) Beberapa jenis makanan dan minuman telah diketahui mengandung kadar gula tinggi. Makanan dan minuman tersebut antara lain gula dan sirup (kadar gula mencapai 100%), minuman bersoda dan bubuk minuman (96%), permen dan coklat (93%), buah-buahan kering (81%), kue dan pie sebanyak (71%). Oleh karena tingginya kadar gula yang dikandung oleh berbagai makanan dan minuman di atas, konsumsi makanan dan minuman tersebut harus dicegah atau dibatasi untuk mencegah terjadinya kerusakan gigi pada anak.