



# **PENTINGNYA OLAH RAGA TERHADAP KEBUGARAN TUBUH, KESEHATAN GIGI DAN MULUT.**



**OLAH RAGA  
ADALAH SERANGKAIAN GERAK TUBUH YANG TERATUR DAN  
TERENCANA SERTA SADAR ,DENGAN TUJUAN UNTUK  
MERANGSANG PERTUMBUHAN SERTA PERKEMBANGAN  
JASMANI SERTA ROKHANI GUNA MENINGKATKAN KWALITAS  
HIDUP MANUSIA-KARENA GERAK ADALAH CIRI HIDUP DAN  
KEHIDUPAN**



## OLAH RAGA

( *Catatan selama bulan ramadhan pilih olah raga yang ringan misal jalan sehat* )

Olah raga dipagi hari sangat menyenangkan selain tubuh terasa sejuk, lebih segar dan nyaman, ternyata menurut (Gerald, 1998) sangat menyehatkan dikarenakan Sumber vitamin D<sub>3</sub> dapat tersedia dan berasal dari sintesis kulit oleh pajanan sinar matahari. Dalam tubuh manusia, 7 dehidrokolesterol (pro vitamin D<sub>3</sub>), prekursor kolesterol, yang berada di bawah epidermis dan dermis akan berubah menjadi previtamin D<sub>3</sub> oleh pejanan sinar ultra violet B (Stipanuk, 2000). Dalam waktu beberapa jam previtamin D<sub>3</sub> akan mengalami transformasi dalam ikatan rangkapnya menjadi vitamin D<sub>3</sub> yang kemudian masuk ke dalam aliran darah. Kadar kalsium dan vitamin D<sub>3</sub> akan saling mempengaruhi dalam mineralisasi dan demineralisasi tulang. Termasuk tulang rahang dan gigi geligi. Memperkuat tulang gigi sehingga tidak mudah keropos /caries.

Dengan olah raga:akan 1.meningkatkan stamina tubuh.

- 2.meningkatkan stamina otot jantung
3. meningkatkan kebugaran
4. meningkatkan tali silaturrahim
5. meningkatkan metabolisme
6. meningkatkan kapasitas otak kita
7. menjaga percepatan penuaan
8. menurunkan stress
9. menjaga massa tulang
10. menjaga gairah sex tetap membara

## OLAH RAGA SAMBIL BERMAIN

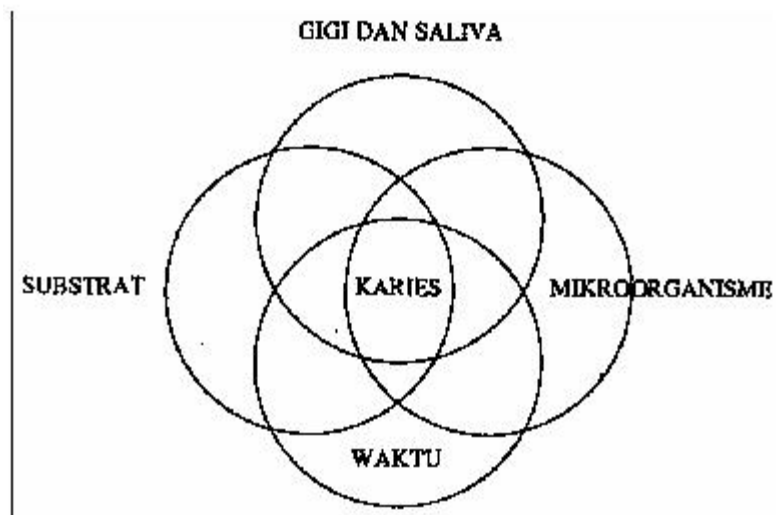


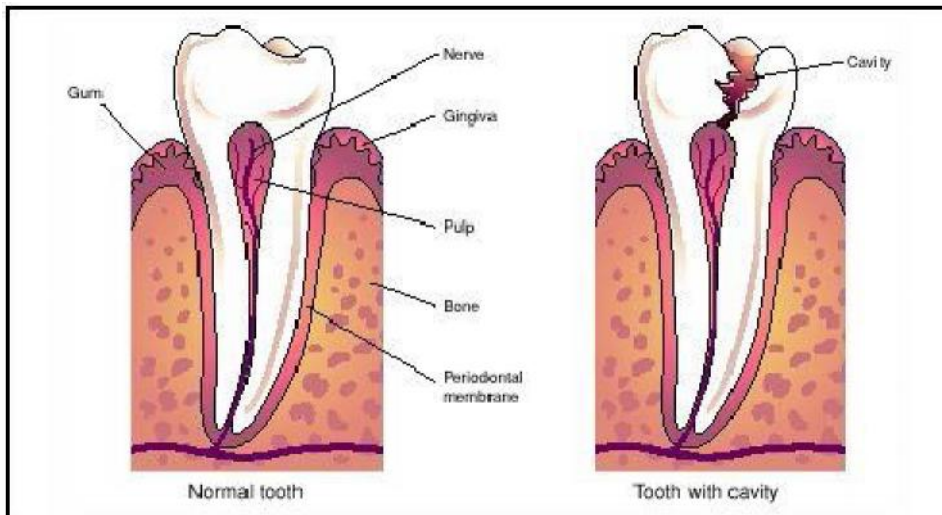




**SENYUMAN TANPA ASAP ROKOK**  
**MERANGSANG GAIRAH HIDUP**  
**BE SMART BE NON SMOKERS**

**MENGENAL GIGI KEROWOK(CARIES ) DAN UPAYA MENCEGAHNYA  
YANG MEMPENGARUHI CARIES GIGI**



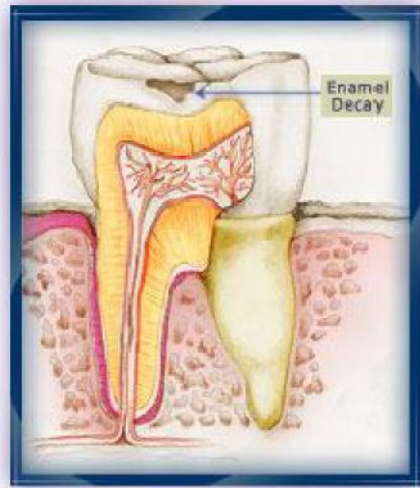


**KLASIFIKASI CARIES GIGI**



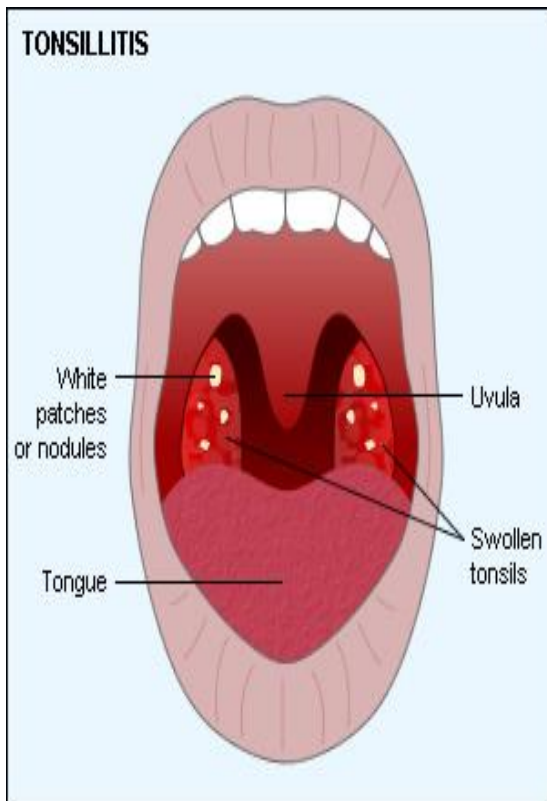
**CARIES PROFUNDA**

**CARIES MEDIA**



**CARIES SUPERFICIALIS**





Karies gigi merupakan penyakit jaringan keras gigi yang paling sering ditemui. Penyakit ini ditandai dengan adanya kerusakan pada jaringan keras gigi itu sendiri (lubang pada gigi).



Penyebab

**Keberadaan bakteri dalam mulut merupakan suatu hal yang normal. Bakteri dapat mengubah semua makanan, terutama gula, menjadi asam. Bakteri,**



asam, sisa makanan, dan ludah akan membentuk lapisan lengket yang melekat pada permukaan gigi. Lapisan lengket inilah yang disebut plak.

Plak akan terbentuk 20 menit setelah makan. Zat asam dalam plak akan menyebabkan jaringan keras gigi larut dan terjadilah karies. Bakteri yang paling berperan dalam menyebabkan karies adalah *Streptococcus mutans*.

### Gejala

Karies ditandai dengan adanya lubang pada jaringan keras gigi, dapat berwarna coklat atau hitam.

Gigi berlubang biasanya tidak terasa sakit sampai lubang tersebut bertambah besar dan mengenai persyarafan dari gigi tersebut. Pada karies yang cukup dalam, biasanya keluhan yang sering dirasakan pasien adalah rasa ngilu bila gigi terkena rangsang panas, dingin, atau manis. Bila dibiarkan, karies akan bertambah besar dan dapat mencapai kamar pulpa, yaitu rongga dalam gigi yang berisi jaringan syaraf dan pembuluh darah. Bila sudah mencapai kamar pulpa, akan terjadi proses peradangan yang menyebabkan rasa sakit yang berdenyut. Lama kelamaan, infeksi bakteri dapat menyebabkan kematian jaringan dalam kamar pulpa dan infeksi dapat menjalar ke jaringan tulang penyangga gigi, sehingga dapat terjadi abses.

### Pemeriksaan

Pemeriksaan yang akan dilakukan oleh dokter gigi adalah pemeriksaan klinis, disertai dengan pemeriksaan radiografik bila dibutuhkan, tes sensitivitas pada gigi yang dicurigai sudah mengalami nekrosis, dan tes perkusi untuk melihat apakah infeksi sudah mencapai jaringan penyangga gigi.

### Pencegahan

1. Sikat gigi dengan pasta gigi berfluoride dua kali sehari, pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.
2. Lakukan flossing sekali dalam sehari untuk mengangkat plak dan sisa makanan yang tersangkut di antara celah gigi-geligi.
3. Hindari makanan yang terlalu manis dan lengket, juga kurangi minum minuman yang manis seperti soda.
4. Lakukan kunjungan rutin ke dokter gigi tiap 6 bulan sekali.
5. Perhatikan diet pada ibu hamil dan pastikan kelengkapan asupan nutrisi, karena pembentukan benih gigi dimulai pada awal trimester kedua.
6. Penggunaan fluoride baik secara lokal maupun sistemik.

## Penatalaksanaan

Biasanya perawatan yang diberikan adalah pembersihan jaringan gigi yang terkena karies dan penambalan (restorasi). Bahan tambal yang digunakan dapat bermacam-macam, misalnya resin komposit (penambalan dengan sinar dan bahannya sewarna gigi), glass ionomer cement, kompomer, atau amalgam (sudah mulai jarang digunakan).

Pada lubang gigi yang besar dibutuhkan restorasi yang lebih kuat, biasanya digunakan inlay atau onlay, bahkan mungkin mahkota tiruan. Pada karies yang sudah mengenai jaringan pulpa, perlu dilakukan perawatan saluran syaraf. Bila kerusakan sudah terlalu luas dan gigi tidak dapat diperbaiki lagi, maka harus dilakukan pencabutan.

Karies gigi merupakan penyakit jaringan keras gigi yang paling sering ditemui. Penyakit ini ditandai dengan adanya kerusakan pada jaringan keras gigi itu sendiri (lubang pada gigi).



### Penyebab

Keberadaan bakteri dalam mulut merupakan suatu hal yang normal. Bakteri dapat mengubah semua makanan, terutama gula, menjadi asam. Bakteri, asam, sisa makanan, dan ludah akan membentuk lapisan lengket yang melekat pada permukaan gigi. Lapisan lengket inilah yang disebut plak.

Plak akan terbentuk 20 menit setelah makan. Zat asam dalam plak akan menyebabkan jaringan keras gigi larut dan terjadilah karies. Bakteri yang paling berperan dalam menyebabkan karies adalah *Streptococcus mutans*.

### Gejala

Karies ditandai dengan adanya lubang pada jaringan keras gigi, dapat berwarna coklat atau hitam.

Gigi berlubang biasanya tidak terasa sakit sampai lubang tersebut bertambah besar dan mengenai persyarafan dari gigi tersebut. Pada karies yang cukup dalam, biasanya keluhan yang sering dirasakan pasien adalah rasa ngilu bila gigi terkena rangsang panas, dingin, atau manis. Bila dibiarkan, karies akan bertambah besar dan dapat mencapai kamar pulpa, yaitu rongga dalam gigi yang berisi jaringan syaraf dan pembuluh darah. Bila sudah mencapai kamar pulpa, akan terjadi proses peradangan yang menyebabkan rasa sakit yang berdenyut. Lama kelamaan, infeksi bakteri dapat menyebabkan kematian jaringan dalam kamar pulpa dan infeksi dapat menjalar ke jaringan tulang penyangga gigi, sehingga dapat terjadi abses.

#### Pemeriksaan

Pemeriksaan yang akan dilakukan oleh dokter gigi adalah pemeriksaan klinis, disertai dengan pemeriksaan radiografik bila dibutuhkan, tes sensitivitas pada gigi yang dicurigai sudah mengalami nekrosis, dan tes perkusi untuk melihat apakah infeksi sudah mencapai jaringan penyangga gigi.

#### Pencegahan

1. Sikat gigi dengan pasta gigi berfluoride dua kali sehari, pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.
2. Lakukan flossing sekali dalam sehari untuk mengangkat plak dan sisa makanan yang tersangkut di antara celah gigi-geligi.
3. Hindari makanan yang terlalu manis dan lengket, juga kurangi minum minuman yang manis seperti soda.
4. Lakukan kunjungan rutin ke dokter gigi tiap 6 bulan sekali.
5. Perhatikan diet pada ibu hamil dan pastikan kelengkapan asupan nutrisi, karena pembentukan benih gigi dimulai pada awal trimester kedua.
6. Penggunaan fluoride baik secara lokal maupun sistemik.

#### Penatalaksanaan

Biasanya perawatan yang diberikan adalah pembersihan jaringan gigi yang terkena karies dan penambalan (restorasi). Bahan tambal yang digunakan dapat bermacam-macam, misalnya resin komposit (penambalan dengan sinar dan bahannya sewarna gigi), glass ionomer cement, kompomer, atau amalgam (sudah mulai jarang digunakan).

Pada lubang gigi yang besar dibutuhkan restorasi yang lebih kuat, biasanya digunakan inlay atau onlay, bahkan mungkin mahkota tiruan. Pada karies yang sudah mengenai jaringan pulpa, perlu dilakukan perawatan saluran syaraf. Bila kerusakan sudah terlalu luas dan gigi tidak dapat diperbaiki lagi, maka harus dilakukan penca