

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN KESEHATAN GIGI
Karya Tulis Ilmiah, 7 Mei 2021

TRISNA ASIH NUR AZIZAH

**PENGARUH MENGGUNAKAN BUAH APEL TERHADAP
KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT**

xiv + 27 halaman, 1 gambar, 1 tabel

ABSTRAK

Gigi merupakan salah satu bagian yang sangat penting pada tubuh manusia, jika gigi bermasalah (sakit gigi) maka akan mengalami kesulitan berbicara, makan dan menyebabkan aktivitas seseorang terganggu. Masalah kesehatan gigi dan mulut dipengaruhi oleh kebersihan gigi dan mulut. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menggunakan buah apel terhadap kebersihan gigi dan mulut. Jenis Penelitian yang digunakan adalah Studi Kepustakaan (*Library Research*).

Hasil penelitian berdasarkan studi kepustakaan penelitian – penelitian terdahulu didapatkan bahwa kebersihan gigi dan mulut juga dipengaruhi oleh kebiasaan menggunakan buah berserat seperti apel. Mengunyah buah apel dapat menurunkan debris indeks serta meningkatkan kebersihan gigi dan mulut karena buah apel merupakan makanan berserat dan padat yang mempunyai kemampuan untuk dapat mendorong sekresi air ludah terhadap rongga mulut sehingga terjadi *self cleansing* di dalam mulut.

Saran peneliti kepada masyarakat untuk lebih sering menggunakan buah apel sebagai pengganti makanan manis sekaligus sebagai *self cleansing* pada gigi.

Kata kunci : pengaruh, menggunakan, apel, kebersihan gigi dan mulut

Daftar Bacaan : 19 (2009-2020)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR
DENTAL HEALTH DEPARTMENT
Scientific Papers, 7 May 2021

TRISNA ASIH NUR AZIZAH

**THE EFFECT OF CONSUMING APPLES ON ORAL AND DENTAL
HYGIENE**

xiv + 27 pages, 1 picture, 1 tables

ABSTRACT

Teeth are one of the most important parts of the human body, if the tooth is problematic (toothache) it will have difficulty speaking, eating and causing one's activities to be disrupted. Dental and oral health problems are affected by dental and oral hygiene. This literature research aims to find out the effect of consuming apples on dental and oral hygiene. The type of research used is literature study (*Library Research*).

The results of the study based on the study literature research - previous research obtained that dental and oral hygiene is also influenced by the habit of consuming fibrous fruits such as apples. Chewing apples can decrease the debris index and improve dental and oral hygiene because apples are fibrous and solid foods that have the ability to be able to encourage saliva secretion of the oral cavity so that self cleansing occurs in the mouth.

Researchers advise the public to consume apples more often as a sweet food as well as self cleansing on teeth.

Key words : influence, consume, apple, oral hygiene

Reading List : 19 (2009-2020)