

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil beberapa penelitian terdahulu yang didapat dan dihimpun disimpulkan bahwa kebiasaan mengunyah pada satu sisi rahang berpengaruh terhadap kesehatan gigi dan mulut yaitu dapat menimbulkan plak, karang gigi dan gingivitis pada sisi yang tidak digunakan untuk mengunyah dikarenakan tidak terjadi *self cleansing* pada saat pengunyahan disisi tersebut.

B. SARAN

Untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya selain menggosok gigi dengan cara dan waktu yang benar, merubah kebiasaan mengunyah pada satu sisi rahang menjadi dua sisi rahang, melakukan pembersihan karang gigi, penambalan pada gigi yang berlubang, dan rutin memeriksakan gigi kedokter gigi atau klinik gigi terdekat minimal 6 bulan sekali.