

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berkumur-kumur dengan air rebusan daun sirih dapat menurunkan indeks plak. Pergerakan berkumur-kumur dapat menyebabkan sisa-sisa makanan, terutama makanan yang manis dan lengket yang sulit dibersihkan dan kuman-kuman yang ada dalam mulut keluar. Gerakan berkumur-kumur dapat membersihkan rongga mulut hingga menjangkau keselah-selah gigi serta pada posisi gigi yang berjejal dan anatomi gigi yang tidak normal yang tidak dapat dibersihkan maksimal saat pembersihan secara mekanis. Kandungan kavikol pada minyak atsiri dalam daun sirih mempunyai daya antibakteri, mengurangi pembentukan plak gigi, sehingga terjadi penurunan indeks plak.

B. Saran

1. Diharapkan agar siswa/i Sekolah Dasar dapat lebih giat untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, baik secara mekanis maupun secara kimiawi seperti rajin menyikat gigi dan mengoptimalkan dengan berkumur-kumur menggunakan obat kumur alami yang aman dan bebas alkohol serta mudah ditemukan salah satunya berkumur dengan air rebusan daun sirih, sehabis makan dan setelah menyikat gigi karena kandungan antibakterinya dapat membantu membunuh kuman dan bakteri

penyebab timbulnya plak pada permukaan gigi sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya karies dan penyakit periodontal.

2. Diharapkan agar orang tua dapat lebih memperhatikan kesehatan gigi dan mulut anaknya, dengan memberikan pengetahuan dan mengajarkan anak sedini mungkin tentang cara menjaga kebersihan gigi dan mulut yang baik dan benar, serta orang tua dapat membantu, memantau dan mengingatkan anak untuk rutin menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi dan mengoptimalkan dengan berkumur-kumur menggunakan obat kumur alami yang aman dan bebas alkohol serta mudah ditemukan salah satunya air rebusan daun sirih, sehabis makan dan setelah menyikat gigi karena kandungan antibakterinya dapat membantu membunuh kuman dan bakteri penyebab timbulnya plak pada permukaan gigi sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya karies dan penyakit periodontal.