

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN KESEHATAN GIGI**

Karya Tulis Ilmiah, 08 Juni 2021
Seflia Deva Sari

**EFEKTIFITAS MENGUNYAH BUAH APEL DAN BUAH BENGKOANG
TERHADAP PENURUNAN PLAK**

xiv + 54 halaman, 2 tabel, 5 gambar

ABSTRAK

Kebersihan gigi dan mulut merupakan suatu kondisi atau keadaan terbebasnya gigi dari plak dan *calculus*, keduanya selalu terbentuk pada gigi dan meluas ke seluruh permukaan gigi, hal ini disebabkan karena rongga mulut bersifat basah, lembab dan gelap, yang menyebabkan kuman dapat berkembang biak. Plak merupakan lapisan yang terbentuk dari sisa makanan yang menempel pada gigi yang bereaksi dengan ludah, bakteri, enzim dan asam. Lengketan berisi bakteri yang terbentuk pada permukaan gigi dan plak terjadi ketika makan yang mengandung karbohidrat. Kontrol plak secara alamiah dapat dilakukan dengan cara mengunyah makanan berserat. Mengunyah buah yang segar, berserat, dan berair seperti bengkoang dan apel dapat membantu membersihkan rongga mulut, terlebih merangsang sekresi saliva yang berguna melindungi gigi.

Kata kunci : Kebersihan Gigi, Kariogenik, Plak

Daftar bacaan : 32 (1992-2021)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNG KARANG
DEPARTMENT OF DENTAL HEALTH**

Scientific papers, 08 June 2021
Seflia Deva Sari

**THE EFFECTIVENESS OF CHEWING APPLES AND JICAMA FRUIT
TO REDUCE PLAQUE**

xiv + 54 pages, 2 tables, and 5 pictures

ABSTRACT

Dental and oral hygiene is a condition or condition where the teeth are free from plaque and calculus, both of which are always formed on the teeth and extend to the entire surface of the teeth, this is because the oral cavity is wet, moist and dark, which causes germs to breed. The layer that is formed and food residue that sticks to the teeth reacts with saliva, bacteria, and sticky acid containing bacteria that is formed at the beginning of the teeth and plaque occurs when food contains carbohydrates. Natural plaque control can be done by chewing fibrous foods. Chewing fresh, fibrous, and juicy fruit such as yam and apple can help clean the oral cavity, especially stimulating the secretion of saliva which is useful for protecting teeth.

Keywords : Dental Hygiene, Cariogenic, Plaque.
Reading list : 32 (1992-2021)