

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengunyah itu sendiri merupakan salah satu hal yang penting karena mempunyai fungsi *self-cleansing*. Tetapi mengunyah yang hanya menggunakan satu sisi rahang saja dapat mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut (*OHI-S*) menjadi buruk, apabila tidak terjaganya kebersihan gigi dan mulut juga akan mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut salah satunya menyebabkan gingivitis.

B. Saran

Seseorang harus lebih memperhatikan pentingnya mengunyah dengan ideal karena mengunyah yang tepat sendiri dapat menjaga kebersihan gigi dan mulut sebab mengunyah berfungsi sebagai *self-cleansing* apabila tidak digunakannya salah satu sisi rahang tersebut untuk mengunyah akan mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut, menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dengan menerapkan kebiasaan mengunyah yang tepat karena untuk mencegah timbulnya pertumbuhan plak yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada gigi dan mulut.