

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penenitian studi pustaka yang dilakukan dengan menggunakan jurnal yang berkaitan dengan judul pengaruh mengunyah buah stroberi terhadap penurunan indeks plak gigi dapat disimpulkan.

1. Mengunyah buah stroberi dapat menurunkan indeks plak gigi dan menghambat pertumbuhan bakteri dalam rongga mulut sehingga dapat menghambat pembentukan plak gigi.
2. aktifitas gigi dalam mengunyah makanan akan merangsang sekresi saliva, proses ini secara perlahan akan mengurangi pembentukan plak gigi. Saliva membantu membilas gigi dari partikel-partikel makanan yang melekat pada gigi dan melarutkan komponen gula dari sisa makanan yang terperangkap dalam sela-sela pit dan fisur permukaan gigi

B. Saran

Diharapkan untuk masyarakat agar menjaga kebersihan gigi dan mulut salah satu caranya dengan mengkonsumsi buah-buahan yang berserat dan berair seperti buah stroberi yang dapat dijadikan sebagai alternatif dalam menurunkan dan menghambat pembentukan plak gigi.