

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Mengunyah buah apel dan buah bengkoang dapat menurunkan indeks plak, karena buah apel dapat meningkatkan aliran air liur di mulut dan mencegah penumpukan plak pada permukaan gigi sedangkan bengkoang memiliki banyak serat dan kandungan air yang tinggi sebagai pembersih alami rongga mulut (self cleansing). Namun mengunyah buah apel lebih efektif menurunkan indeks plak dibandingkan dengan mengunyah buah bengkoang karena buah apel lebih banyak mengandung vitamin dan zat tannin yang dapat menghilangkan dan menyegarkan mulut sehingga dapat mencegah kerusakan gigi dan penyakit gusi yang disebabkan oleh plak.

#### **B. Saran**

Diharapkan bagi masyarakat dapat lebih giat untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya salah satunya dengan cara mengonsumsi buah-buahan yang berserat dan berair seperti buah apel dan buah bengkoang yang dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan indeks plak gigi.