BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kebiasaan mengunyah dengan menggunakan satu sisi menyebabkan karies tinggi sehingga dapat mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut. Biasanya gigi yang tidak pernah digunakan mengunyah akan lebih kotor adanya plak,debris maupun karang gigi karena proses pengunyahan mempunyai kemampuan untuk membersihkan gigi, hal inilah yang menyebabkan timbulnya karies.

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 masalah kesehatan gigi dan mulut.