

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN KESEHATAN GIGI

Karya Tulis Ilmiah, 6 April 2021

Merina Eka Putri

Manfaat Mengunyah Buah Apel Untuk Mengurangi Debris Pada Gigi

Xiv+ 24 halaman, 3 tabel dan 3 gambar

ABSTRAK

Kebersihan gigi dan mulut adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa didalam mulut seseorang bebas dari kotoran seperti debris, plak dan karang gigi. Angka indeks debris dapat diturunkan dengan memakan makanan yang berserat dan berair. Mengunyah makanan berserat dan berair seperti apel akan menimbulkan efek seperti sikat sehingga makanan ini dapat menghalangi pembentukan debris pada gigi. Apel juga membantu untuk merangsang gusi, meningkatkan aliran air liur di mulut dan mencegah penumpukan plak saat membersihkan permukaan gigi. Penelitian kepustakaan ini bertujuan mengetahui manfaat dari mengunyah buah apel untuk mengurangi debris pada gigi. Hasil penelitian berdasarkan studi kepustakaan penelitian-penelitian terdahulu didapatkan bahwa terdapat penurunan angka debris indeks antara sebelum dan sesudah mengunyah buah apel, hal ini menunjukkan mengunyah buah apel bermanfaat dalam menurunkan debris indeks. Disarankan kepada masyarakat agar membiasakan diri untuk mengunyah buah-buahan yang banyak mengandung serat dan air seperti apel sehingga dapat membantu membersihkan gigi secara alami.

Kata kunci : Mengunyah, Buah Apel, dan Debris.

Daftar bacaan : 22 (1989-2020)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR
DENTAL HEALTH DEPARTMENT
Scientific Papers, 6 April 2021

Merina Eka Putri

Benefits Of Chewing Apples to Reduce Debris In The Teeth

Xiv+ 24 pages, 3 tables, and 3 Pictures

ABSTRACT

Oral and dental hygiene is a condition which indicates that a person's mouth is free from impurities such as debris, plaque and tartar. The debris index number can be lowered by eating fibrous and watery foods. Chewing fibrous and watery foods such as apples will have a brush-like effect, which can prevent debris from forming on the teeth. Apples also help to stimulate the gums, increase the flow of saliva in the mouth and prevent plaque build-up when cleaning tooth surfaces. This literature study aims to determine the benefits of chewing apples to reduce tooth debris. The results of the research based on the literature study of previous studies found that there was a decrease in the debris index number between before and after chewing apples, this shows that chewing apples is beneficial in reducing the debris index. It is recommended that people get into the habit of chewing fruits that contain lots of fiber and water such as apples so that they can help clean teeth naturally.

Keywords : Chewing, Apples, and Debris.

Reading List :22 (1989-2020)