

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN KESEHATAN GIGI
Karya Tulis Ilmiah, 08 Juni 2022

Septya Anggun Rafila

**PENGARUH MENGONSUMSI BUAH SEMANGKA TERHADAP
DEBRIS INDEKS**

xiii + 49 Halaman , 3 Tabel, 18 Gambar

ABSTRAK

Status kebersihan gigi dan mulut seseorang diketahui dari nilai debris indeks. Banyak buah-buahan yang baik untuk kesehatan gigi dan mulut diantaranya buah semangka. Pengaruh mengkonsumsi buah semangka terhadap debris indeks sangat efektif untuk menurunkan angka debris indeks pada permukaan gigi yang dikarenakan buah semangka merupakan buah yang mengandung banyak serat dan air yang tergolong tinggi. Sehingga buah semangka dapat membersihkan gigi dan sisa makanan secara alami. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengkonsumsi buah semangka terhadap debris indeks. Hasil penelitian berdasarkan studi kepustakaan penelitian – penelitian terdahulu didapatkan bahwa tingkat kebersihan gigi dan mulut setelah mengkonsumsi buah pir adalah dari kriteria buruk menjadi baik.

Disarankan kepada masyarakat hendaknya tetap menjaga kebersihan mulutnya secara baik dan benar demi mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut. Bagi anak-anak agar dapat membiasakan mengkonsumsi buah yang mengandung serat dan air seperti buah semangka (*Citrullus lanatus*) .

Kata kunci : buah semangka, dan debris indeks
Daftar Bacaan : 16 (1989-2021)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGKARANG
DENTAL HEALTH DEPARTMENT
Scientific Papers, 08 June 2022

Septya Anggun Rafila

EFFECT OF CONSUMING WATERMELON FRUIT ON INDEX DEBRIS

xiii + 49 pages, 3 table, 18 pictures

ABSTRACT

The dental and oral hygiene status of a person is known from the debris index value. Many fruits that are good for oral health include watermelon. The effect of consuming watermelon on the debris index is very effective in reducing the debris index number on the tooth surface because watermelon are a fruit that contains a lot of fiber and relatively high water. So that watermelon can clean teeth and food scraps naturally. This literature study aims to determine the effect of consuming watermelon on index debris. The results of the study were based on the literature study of previous studies, it was found that the level of oral hygiene after consuming watermelon was from bad to good criteria.

It is recommended that children keep their oral hygiene properly and correctly in order to prevent dental and oral diseases. For children to get used to consuming fruits that contain fiber and water such as watermelon (*Citrullus lanatus*)

Key words : Watermelon, and debris index.

Reading List : 16 (1989-2021)