

Memelihara gigi susu Caring for babies' teeth

Memelihara gigi pertama anak adalah hal penting bagi kesehatannya dan gigi kedua nan sehat dan kuat.

Kenapa gigi pertama yang sehat itu penting?

- Bayi yang bergigi sehat bisa makan makanan berikut gizi yang mereka perlukan agar sehat. Gigi busuk menyakitkan dan menyulitkan makan makanan keras seperti buah dan sayur-mayur yang diperlukan bayi guna kesehatan. Anak itu mungkin tidak mau makan atau lama sekali terus makan makanan lunak.
- Gigi susu membantu perkembangan anak dalam berbicara.
- Gigi ini mempersiapkan celah untuk kelak bila gigi dewasa sudah siap keluar. Jika ada gigi susu dicabut karena busuk, yang tertinggal mungkin bergerak dan menempati celah yang seharusnya untuk tempat gigi dewasa tumbuh. Ini bisa berakibat gigi 'berdesak-desakan' dan kelak perlu pengobatan yang mahal.

Kapan bayi memperoleh gigi pertamanya?

Biasanya gigi mulai keluar pada usia antara 3 dan 15 bulan. Sampai pada usia dua setengah tahun, pada umumnya anak telah mempunyai keduapuluh gigi susunya.

Cara terbaik membersihkan gigi susu bagaimana?

Mula-mula, paling baik tiap hari menggosok permukaan gigi dengan pembasuh muka yang bersih - tidak perlu pasta gigi. Setelah setahun, bersihkanlah dengan sikat gigi bayi lembut tanpa pasta - bila mungkin dua kali sehari. Kalau cuma bisa sekali sehari, lakukanlah di malam hari sebelum bayi masuk tidur. Kalau sudah cukup besar dan bisa meludah (sekitar dua tahun), boleh memakai sedikit pasta kadar florid rendah. Untuk bayi mulailah dengan seoles pasta saja, lambat-laun dilebihi sampai sekitar sebesar kapri untuk anak usia sekitar enam tahun. Di apotik mintalah pasta kadar florid rendah atau carilah pasta yang kemasannya bertuliskan *low fluoride*.

Cara apa lagi yang bisa dipakai agar busuknya gigi susu terhindar?

- Hindarkan botol 'penyenang', terutama di malam hari. Sebab utama busuknya gigi anak adalah menidurkannya beserta sebotol air buah atau minuman manis, bahkan juga susu. Jika gigi anak lama dan sering berkecimpungan dalam cairan begitu, kuman penyebab pembusukan terpicat. Sering membiarkan bayi mengedot botol begitu sehari suntuk juga bisa menyebabkan busuk. Tidak apa-apa kalau minum susu atau sedikit air buah waktu makan, tapi di waktu kesenggangan atau malam hari kalau harus memberi botol, air dididih tawar yang telah mendingin yang terbaik.
- Di waktu senggang makan jangan memberi bayi atau anak manisan, walaupun sesuatu yang manis tidak apa-apa sebagai penutup makan.

- Jagalah juga kesehatan gigi dan gusi Anda. Kuman penyebab pembusukan bisa pindah dari mulut orangtua ke bayi saat menciumnya atau mencicip makanannya.

Bagaimana bisa tahu kalau gigi bayi mulai tumbuh?

Sering merunsing, mengiler dan memasukkan apa pun ke mulut adalah ciri-ciri umum. Gusinya mungkin nampak merah, bengkak atau terasa keras. Mengunyah sesuatu yang dingin bisa meringankan (sediakan gelang gigitan di lemari es). Demam bisa berarti gigi mulai tumbuh, tapi bisa juga pertanda lain. Kalau kuatir, tanyakanlah kepada dokter atau perawat kesehatan anak balita.

Apakah dot penenang berpengaruh pada gigi anak?

Di bawah usia tiga tahun tidak apa-apa mengisap dot atau jempolnya. Setelah itu seyogyanya jangan karena bisa mendorong gigi depan atas ke depan.

Kapan bayi layak mulai ditengok dokter gigi?

Pada usia sekitar 2 tahun. Cara yang baik untuk menemukan kalau ada masalah sehingga bisa diobati dini. Juga membiasakan anak kepada dokter gigi.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat nomor 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.