Tips dan Cara Sikat Gigi Pada Anak

Kebersihan mulut dan gigi pada anak sebaiknya sudah diperhatikan atau dimulai sejak dini. Hingga saat ini masih menjadi perdebatan, kapan waktu yang tepat untuk mulai menyikat gigi anak. Sebagian ahli mengatakan sejak 4 gigi pertama anak mulai tumbuh, dan sebagian lagi mengatakan sejak anak mulai mengkonsumsi makanan padat.

Adapun resiko jika anak tidak rajin menyikat gigi sejak usia dini adalah sebagai berikut:

1. Makanan yang mengendap dapat menyebabkan gigi susu berlubang hingga lepas dari gusi. Gigi susu yang tanggal sebelum waktunya akan mempengaruhi fungsi pengunyahan makanan. Anak akan menjadi susah makan, sehingga tidak menerima cukup nutrisi yang tentunya akan menghambat tumbuh kembang anak.
2. Jika gigi susu telah banyak yang tanggal, maka akan mempengaruhi pertumbuhan pada gigi tetap. Gigi susu dibutuhkan oleh gigi tetap sebagai penuntun dimana ia akan tumbuh. Jika gigi tetap kehilangan penuntun, pertumbuhan gigi akan tidak merata dan tidak sesuai pada tempatnya.

Anak perlu dituntun untuk sikat gigi sejak mereka kecil agar terbiasa dengan aktivitas membersihkan gigi tersebut. Orang tua adalah guru pertama bagi anak yang akan terus mereka ikuti hingga mereka besar nanti. Berikut beberapa tips untuk para orang tua mengenai sikat gigi pertama pada anak:

1. Jika orang tua memutuskan untuk membersihkan gigi dan mulut anak sejak tumbuh gigi, gunakanlah kasa dan air. Jika anak sudah cukup umur, pilihlah sikat gigi khusus anak. Lebih baik lagi bila anak yang memilih sendiri. Hal ini untuk memotivasi anak agar tidak malas sikat gigi.
2. Orang tua dapat mengajak anak bernyanyi untuk menghilangkan ketegangan pada anak dan menciptakan suasana bahwa kegiatan sikat gigi itu menyenangkan. Anak yang dipaksa sikat gigi akan menimbulkan trauma. Wajar bila saat pertama kali sikat gigi anak merasa tidak nyaman, sebab mereka merasa ada suatu benda asing yang masuk dalam mulut mereka.
3. Jika anak tidak mau membuka mulut saat sikat gigi, jangan cepat memarahi anak. Orang tua dapat mengajak anak bermain suara hewan. Contohnya menirukan suara singa untuk membersihkan rongga gigi bagian dalam dan bagian lidah, atau menirukan suara burung untuk membersihkan gigi bagian depan.
4. Untuk anak yang belum makan makanan padat, cukup gunakan air, tidak perlu pasta gigi. Bagi anak yang sudah mulai makan makanan padat seperti nasi, gunakan pasta gigi yang tinggi fluoride dan rendah deterjen untuk menjaga email gigi. Deterjen pada pasta gigi dibutuhkan untuk membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi.
5. Gunakan pasta gigi pada anak hanya seukuran biji jagung.

Anak-anak tidak makan makanan yang orang tua inginkan, tetapi apa yang mereka inginkan. Sebagai orang tua yang tentunya memiliki kesibukan masing-masing tentu tidak bisa mengawasi anak selama 24 jam. Namun, orang tua dapat mengajarkan kepada mereka cara menyikat gigi yang benar sebagai berikut:

1. Ajak anak sikat gigi di depan cermin. Tujuannya agar anak melihat bagian mana saja yang sudah dibersihkan dan belum dibersihkan.
2. Sikat seluruh bagian gigi. Bisa dimulai dari gigi bagian depan, dari kiri ke kanan dan dilanjutkan pada gigi bagian dalam, yaitu mahkota gigi geraham dan bagian belakang gigi lain. Ajarkan anak untuk menyikat lidah, sebab lidah adalah tempat berkumpulnya kuman dan bakteri.
3. Gerakan menggosok gigi memang penting, namun jika anak baru belajar menyikat gigi jangan terlalu memusingkan gerakannya. Biarkan anak menggosok dengan nyaman terlebih dahulu. Setelah mereka merasa terbiasa, barulah kenalkan cara menggosok gigi yang benar.
4. Saat anak baru sikat gigi, gunakan air mineral sebagai air untuk kumur-kumur. Tujuannya untuk menghindari resiko air kumur tertelan anak. Jika anak sudah terbiasa berkumur, barulah bisa menggunakan air mentah.
5. Jangan langsung sikat gigi setelah makan, terutama setelah mengkonsumsi makanan asam. pH pada gigi akan turun ketika terkontaminasi makanan. Bila langsung menyikat gigi akan menyebabkan struktur alami saliva rusak dan akan berakibat mempengaruhi fungsinya pada proses pencernaan. Selain itu, menggosok gigi langsung setelah makan akan mengakibatkan pengikisan pada enamel dan dentin pada gigi. Jika berlangsung dalam waktu yang cukup lama, email pada gigi anak akan ikut melemah.
6. Ajarkan anak sikat gigi 2 kali sehari, yaitu saat sesudah sarapan dan sesudah makan malam.

Itulah beberapa tips dan cara mengajarkan anak sikat gigi. Poin penting disini adalah membuat anak merasa senag dengan kegiatas sikat gigi. Usahakan menyiapkan waktu untuk sikat gigi bersama anak, sebab anak adalah peniru yang baik. Biarkan anak juga belajar dari para orang tua secara langsung tentang menyikat gigi.