



Halitosis atau Bau Mulut, Penyebab dan cara menangani

oleh : drg. Muti'ah Mutmainnah



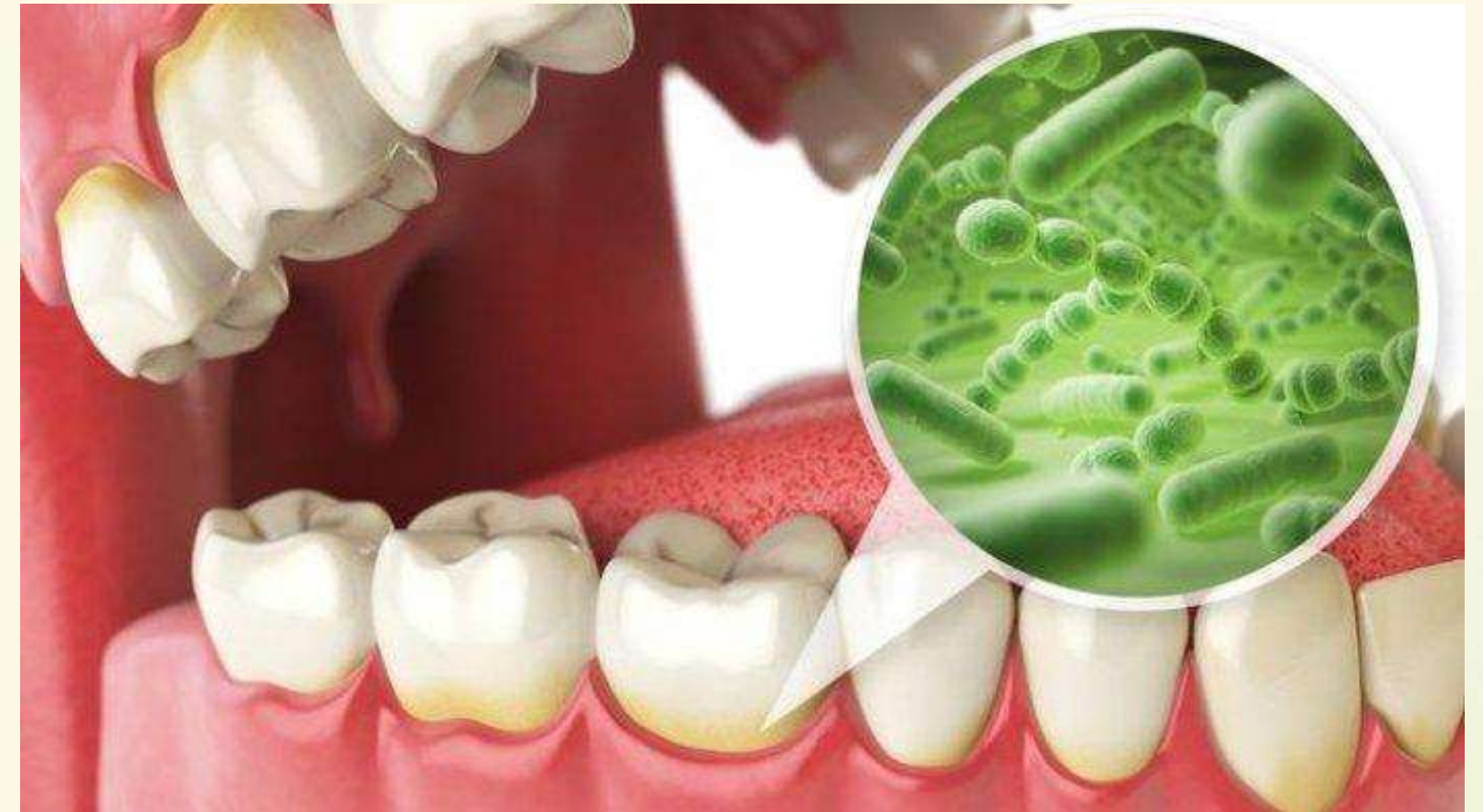
Halitosis

Merupakan bau yang tidak menyenangkan yang berasal dari rongga mulut dan dapat menyebabkan rasa malu.



Penyebab

Bakteri di rongga mulut menghasilkan produk berupa volatile sulphur compounds (VSCs) oleh bakteri anaerob gram negative yang dapat menyebabkan bau mulut.



Penyebab Halitosis



Gigi berlubang

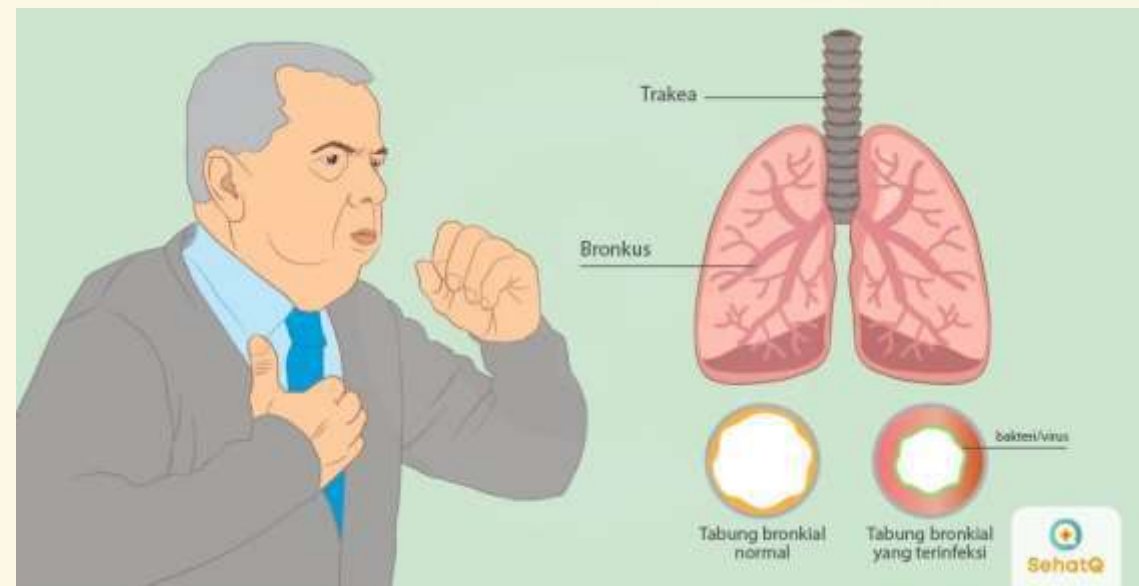


Coated tongue



Karang gigi

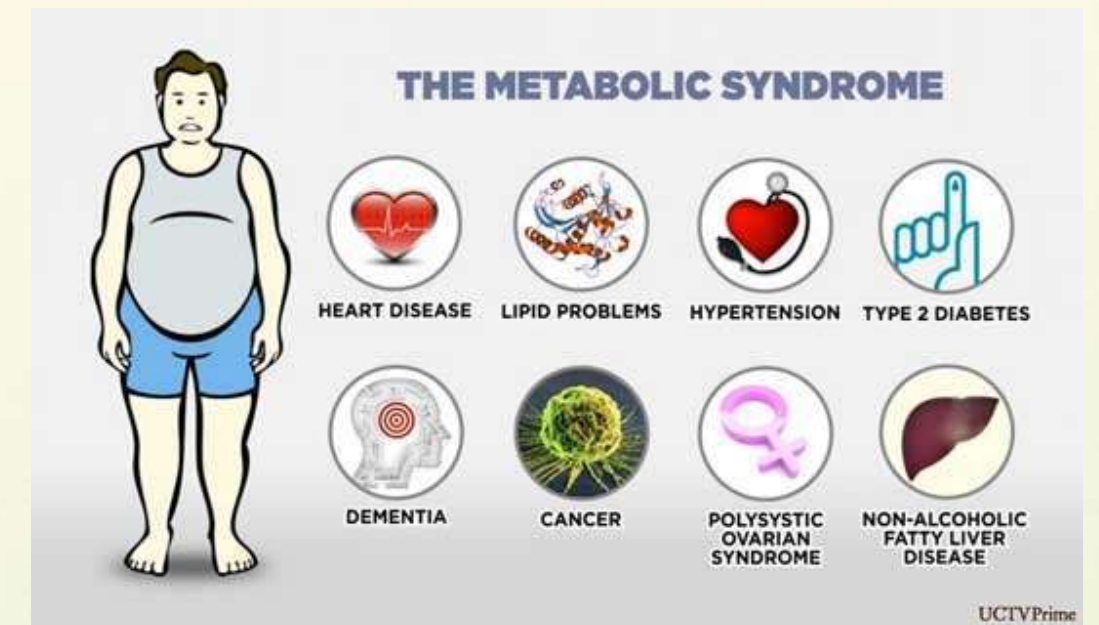
Penyebab Halitosis



Penyakit pernapasan
- tonsilitis, bronchitis,
kanker



Penyakit pencernaan
- GERD,



Gangguan metabolic
- DM, kelainan hati ,
kelainan ginjal

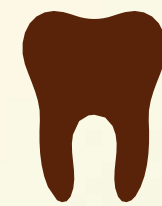
Faktor resiko



Mulut kering



Perokok aktif



Makanan tertentu dan alkohol



Cara mendeteksi



Meletakkan tangan di depan mulut , lalu menghirup
Kembali udara yang baru saja di hembuskan







Dengan menjilat lengan atau telapak tangan, lalu
mencium lengan di area yang baru saja di jilat



Meminta rekan terdekat atau keluarga terdekat untuk
membantu mendeteksi ada tidaknya bau mulut



Menjaga kebersihan rongga mulut

-  Menyikat gigi 2 kali sehari
-  Menggunakan tongue scrapper untuk membersihkan lidah
-  Menambal gigi yang berlubang
-  Rutin ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali





Minosep

Obat kumur yang mengandung chlorhexidine. Cara penggunaannya dengan berkumur sebanyak 20–30 ml selama 30 detik lalu dibuang,



Essensial oil

Obat kumur yang mengandung esensial oil juga mampu mengurangi resiko munculnya bau mulut, namun yang perlu di perhatikan bahannya harus free alcohol.



Sayur dan buah

Konsumsi sayur dan buah yang berserat tinggi mampu menurunkan level VSCs yang ada di rongga mulut



Scaling

Rutin membersihkan karang gigi minimal 6 bulan sekali di dokter gigi



Mengubah gaya hidup



Minum air putih minimal 8 gelas/ 2 liter



Berhenti merokok dan berhenti minum alkohol



Mengurangi konsumsi makanan beraroma kuat



Pasien dengan Riwayat penyakit sistemik perlu rutin berkonsultasi kondisinya dengan dokter spesialis penyakit dalam

Terimakasih.

