

DRG. LINUS BOEKITWETAN, M.KES



**KENALI MASALAH  
DAN CARI SOLUSI  
GIGI ANDA  
DARI RUMAH**

Diterbitkan secara mandiri melalui [nulisbuku.com](http://nulisbuku.com)  
Copyright © 2020 by *drg. Linus Boekitwetan, M.Kes*

**Penerbit**

*www.nulisbuku.com*

Desain Sampul:

*www.nulisbuku.com*

Diterbitkan melalui:

**[www.nulisbuku.com](http://www.nulisbuku.com)**

# UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga buku ini dapat terbit.

Untuk almarhum ayah saya dr. Paul Boekitwetan, MARS, dan ibu saya drg. Yvonne Kartika Indra, terima kasih atas doa, teladan, dukungan, dan cinta kasihnya.

Untuk istri saya, Carolien Suteja, SE, dan anak-anak Rafael Emmanuel Boekitwetan dan Mikael Leonard Boekitwetan. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, doa, dan masukannya terhadap buku ini.

Untuk para sahabat, teman sejawat, dan pasien, yang memberikan dukungan moril dan semangat, terutama Bapak Melki Laka Lena, Ibu Lintar Recoi, Bapak Ashadi Ang, dr. Denny Christian, dr. Benedictus R. Widaja, MBChB (UK), saya ucapkan terima kasih. Kalian semua inspirasi saya dalam membuat buku ini.

# DAFTAR ISI

Ucapan Terima Kasih .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Prakata .....	vii
Bab 1 Gigi Sehat .....	1
Bab 2 Gigi Anak .....	6
Bab 3 Bau Mulut .....	11
Bab 4 Gusi Berdarah .....	14
Bab 5 Gusi Bengkak .....	17
Bab 6 Gigi Sensitif .....	20
Bab 7 Gigi Sakit .....	23
Bab 8 Gigi Berubah Warna .....	27
Bab 9 Gigi Goyang .....	31
Bab 10 Gigi Ompong .....	34
Bab 11 Gigi Berantakan .....	38
Bab 12 Gigi Pranikah .....	46
Bab 13 Gigi 4.0 dan 5.0 .....	50
Daftar Pustaka .....	55
Tentang Penulis .....	63

## **KATA PENGANTAR**

Saya menyambut gembira terbitnya buku *Kenali Masalah & Cari Solusi Gigi Anda dari Rumah*. Buku ini menambah khazanah panduan buku bagi bapak, ibu, dan anak sehingga bisa bersama-sama menjaga kesehatan gigi.

Kami berharap buku panduan praktis ini bisa dimiliki dan dibaca oleh keluarga-keluarga di Indonesia.

Profisiat dokter Linus atas karya penting ini dan teruslah berkarya bagi tanah air tercinta.

### **Melki Laka Lena**

Wakil Ketua Komisi IX DPR RI

Fraaksi Partai Golkar Dapil NTT 2

*Kenali Masalah & Cari Solusi Gigi Anda dari Rumah* merupakan buku yang patut dibaca oleh setiap orang.

Pasalnya, buku ini mampu memberikan informasi dan jawaban bagi hampir semua pertanyaan seputar gigi, termasuk gigi anak.

Ditulis dengan gaya lugas ala dokter Linus, membuatnya enak dibaca sekaligus mudah dimengerti.

### **Lintar Recoi**

Editor in Chief Majalah *Sang Buah Hati* (SBH)

Buku ini sangat bagus untuk membagi informasi perihal masalah gigi bagi orang awam dari seorang dokter gigi yang profesional dan berpengalaman.

Sesuai bidang saya di *Financial Technology*, yakni IT di bidang *payment*, khususnya *game online*, inovasi teknologi yang *up to date* itu sangat penting, dan hal ini ternyata juga telah diterapkan oleh drg. Linus di kedokteran gigi yang tentunya akan membawa perubahan besar, dimulai dari cara konsultasi secara *online* sampai dengan *3D scanner* dan *printing* yang mampu memprediksikan hasil akhir dari

perawatan yang akan dilakukan, semuanya diulas didalam buku ini dengan detail.

Tetap semangat dan tetap berkarya, drg. Linus.

Salam,

**Ashadi Ang**

CEO Voucher Game Online UniPin

Drg. Linus adalah dokter gigi yang sangat berpengalaman di bidangnya, melalui buku *Kenali Masalah & Cari Solusi Gigi Anda dari Rumah*, beliau ingin membagikan pengetahuannya kepada masyarakat luas.

Dikemas dengan bahasa yang lugas dan mudah dimengerti, buku ini mampu memberikan informasi dan solusi mengenai berbagai macam masalah gigi yang sering terjadi pada kita.

Profisiat untuk drg. Linus, saya percaya buku ini dapat berdampak positif bagi banyak orang.

**dr. Denny Christian**

CEO PT. Kim Ivatama Mulia

Mencegah penyakit lebih baik daripada mengobati, adalah hal penting yang sering diremehkan para pasien. Di dalam buku *Kenali Masalah dan Cari Solusi Gigi Anda dari Rumah*, drg. Linus mengupas dengan detail masalah-masalah kesehatan dan pencegahan penyakit bagian tubuh yang sering kita lupakan, yaitu gigi.

Dikemas dengan sangat menarik dan ditambah lagi dengan informasi *ter-update* seputar teknologi layanan kesehatan gigi, buku ini sangat direkomendasikan untuk dibaca semua kalangan.

**dr. Benedictus R. Widaja, MBChB (UK)**

President Director Mandaya Hospital Group



# **BAB I**

## **GIGI SEHAT**

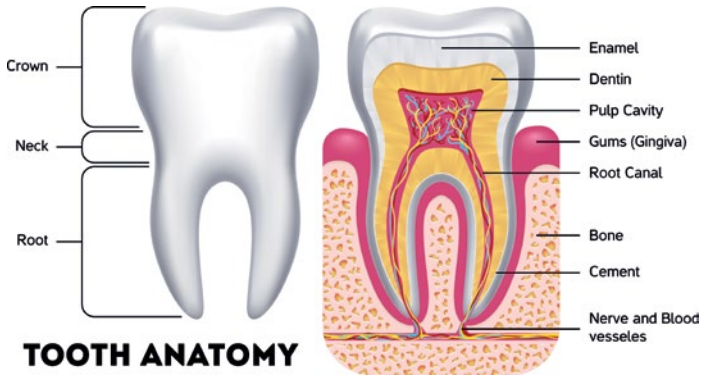
Banyak pasien saya yang bertanya, sebenarnya gigi sehat itu seperti apa. Idealnya, gigi sehat itu tidak berlubang, tidak sakit dan sensitif, tidak ada plak dan karang gigi, gusi tidak berdarah dan fungsi pengunyahan berjalan dengan normal.

Sebelum kita masuk lebih dalam ke masalah gigi sehari-hari, ada baiknya kita kenali dahulu anatomi gigi yang sehat (gambar 1).

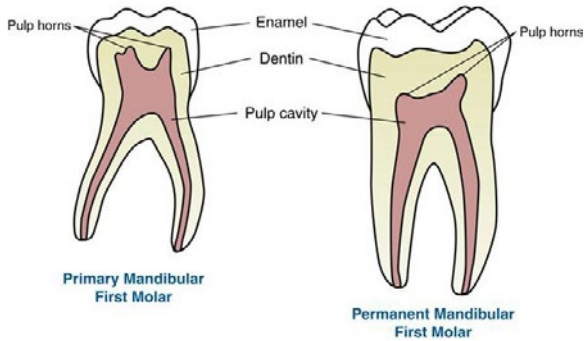
Perbedaan ketebalan email, dentin, kamar pulpa antara gigi susu dan gigi tetap (gambar 2). Dari gambar 2 dapat kita ketahui bahwa email dan dentin gigi susu lebih tipis dari gigi tetap, tetapi kamar pulpa lebih besar dari gigi tetap, sehingga jika berlubang meskipun kecil, gigi susu lebih sensitif dibandingkan gigi tetap.

Jumlah gigi susu adalah 20 buah dengan waktu erupsi/pertumbuhan gigi pada gambar 3, sedangkan jumlah gigi tetap 32 buah dengan waktu erupsi pada gambar 4. Perbedaan nya bahwa gigi susu tidak ada gigi premolar (geraham kecil)

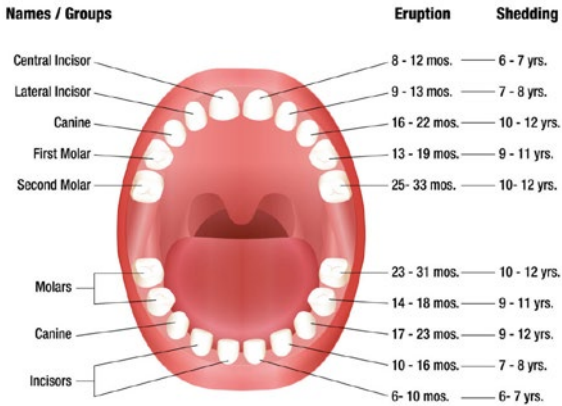
dan gigi geraham bungsu.



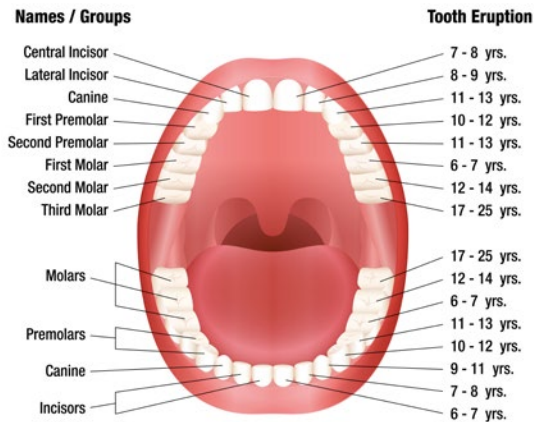
Gambar 1. Anatomi Gigi. (shutterstock)



Gambar 2. Perbedaan (kiri) gigi susu dan (kanan) gigi tetap. (pocketdentistry).



Gambar 3. Erupsi gigi susu. (shutterstock)



Gambar 4. Erupsi gigi tetap. (shutterstock)

Cara menjaga kesehatan gigi secara umum:

- Sikat gigi secara teratur sehari 2 kali, pagi setelah makan pagi dan malam sebelum tidur.
- Gunakan *dental floss*/benang gigi untuk membersihkan makanan di sela-sela gigi.
- Gunakan bulu sikat gigi yang *soft*/halus dan pasta gigi yang mengandung *fluoride*.
- Perhatikan cara menyikat gigi supaya tidak merusak lapisan email dan gusi.
- Cek ke dokter gigi dan bersihkan karang gigi setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali (gambar 5).
- Sikat gigi tidak boleh dipakai bersama, satu orang satu sikat gigi, supaya jika ada penyakit tidak tertular, dan simpan di tempat yang kering.