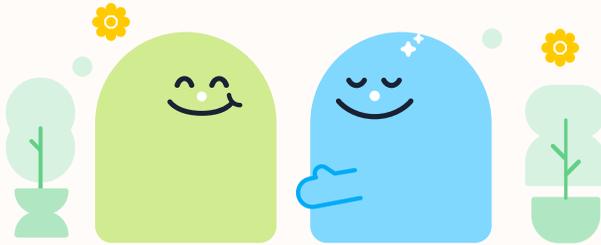


Ikatan Tersembunyi: Bagaimana Gusi Mempengaruhi Jantungmu

Panduan untuk memahami bagaimana gusi yang sehat mampu mendukung kesehatan jantung



Daftar Isi



01 Pengantar kesehatan gusi dan kesehatan jantung

02 Memahami penyakit gusi

- Gingivitis vs. periodontitis
 - Bagaimana peradangan pada gusi mempengaruhi sistem kardiovaskular
 - Gejala dan faktor risiko
-

03 Melindungi kesehatan mulut dan jantungmu

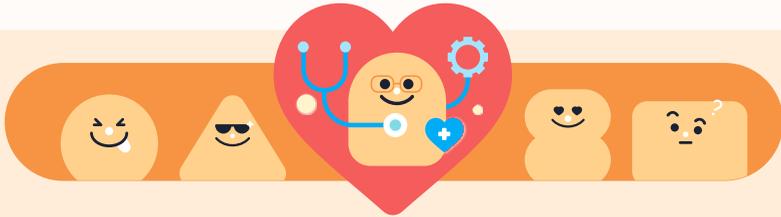
- Pentingnya pemeriksaan gigi secara rutin
-

04 Ambil tindakan

05 Sumber daya

Pengantar kesehatan gusi dan kesehatan jantung

Saat kita berpikir soal kesehatan jantung, menyikat gigi mungkin bukan hal pertama yang terlintas di benak kita. Banyak dari kita yang membayangkan berolahraga, konsumsi makanan bergizi seimbang, atau mengelola stres. Walau kedengarannya mengejutkan, kesehatan mulutmu berperan jauh lebih besar dalam kesehatanmu secara menyeluruh dibanding yang kamu kira.



Sebagai gambaran, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, menelan hampir 18 juta korban jiwa pada tahun 2025.



Dalam hal kesehatan mulut, NIH Medline Plus melaporkan bahwa sekitar 50% orang dewasa di seluruh dunia menderita penyakit gusi, dan banyak yang tak menyadarinya.

Angka-angka tersebut tidak berhenti sampai di situ.

Kita melihat bagaimana kesehatan mulut berjalan seiring dengan kesehatan jantung dalam penelitian oleh Harvard Health, yang menemukan bahwa orang dengan penyakit gusi berisiko tiga kali lebih tinggi mengalami serangan jantung atau stroke. Sangatlah penting untuk memahami, sekarang, lebih daripada sebelumnya, bagaimana kedua sistem ini terkait dan mengapa melindungi kesehatan mulut sangatlah penting; tanda-tanda apa yang harus diperhatikan, dan bagaimana kebiasaan sederhana bisa membawa perbedaan nyata. Mari kita mulai!

Memahami penyakit gusi

Penyakit gusi bukan hanya satu kondisi tunggal. Penyakit ini berkembang bertahap, diawali dari radang gusi dan berpotensi mengarah ke periodontitis jika tidak ditangani. Mengenali perbedaan antara keduanya bisa membantumu mengambil tindakan pencegahan dan melindungi kesehatan mulut jangka panjangmu (dan kesehatanmu secara menyeluruh). Tahap pertama penyakit gusi berawal dari radang gusi. Biasanya disebabkan oleh akumulasi plak di sepanjang garis gusi.

Dalam tahap ini, peradangan hanya terbatas pada gusi dan belum mempengaruhi tulang penyangga. Tenang saja, radang gusi bisa disembuhkan dengan perawatan yang tepat. Namun jika diabaikan, radang gusi bisa berkembang menjadi periodontitis- suatu penyakit gusi yang lebih serius dan sering kali bersifat kronis.

Pada tahap ini, lapisan dalam gusi dan tulang akan mulai menarik diri dari gigi, membentuk kantong yang bisa menjadi infeksi. Seiring waktu, hal ini bisa menyebabkan keropos tulang, resesi gusi, dan bahkan kehilangan gigi.

| Ciri-ciri | Gingivitis | Periodontitis |
|-------------------------------|---|---|
| Tingkat keparahan | Ringan | Sedang hingga parah |
| Daerah yang terkena | Gusi saja | Gusi dan tulang penyangga |
| Gejala | Gusi merah, bengkak, atau berdarah | Resesi gusi, gigi longgar, gigi berlubang |
| Rasa sakit | Biasanya tidak menimbulkan rasa sakit | Bisa menyebabkan ketidaknyamanan atau rasa sakit |
| Pemulihan | Dapat dipulihkan sepenuhnya dengan perawatan yang tepat | Bisa ditangani namun tidak bisa dipulihkan sepenuhnya |
| Perawatan | Kebersihan mulut yang lebih baik, pembersihan gigi | Pembersihan mendalam (scaling dan root planing), dan kemungkinan pembedahan |
| Risiko kehilangan gigi | Sangat rendah | Risiko lebih tinggi jika tidak ditangani |

Tanda-tanda penyakit gusi

- Gusi merah, bengkak, atau lunak
- Pendarahan saat menyikat gigi atau flossing
- Bau mulut atau rasa tidak enak di mulut
- Gusi yang surut
- Gigi yang longgar atau bergeser
- Nanah yang terlihat di sekitar gusi atau gigi (pada stadium lanjut)

Faktor risiko penyakit gusi

- Kebiasaan kebersihan mulut yang buruk
- Merokok atau konsumsi tembakau
- Diabetes
- Perubahan hormon (misalnya kehamilan, menopause)
- Obat-obatan tertentu (yang mengurangi air liur atau memengaruhi jaringan gusi)
- Kondisi yang menurunkan kekebalan tubuh (misalnya HIV, pengobatan kanker)



Ilmu pengetahuan di balik keterkaitannya

Sangat normal jika mulut kita memiliki bakteri. Fakta menarik: rongga mulut kita menjadi tempat tinggal bagi ratusan spesies, yang sebagian besar tidak berbahaya. Namun, saat kebersihan mulut tidak dijaga dengan baik, bakteri berbahaya ini justru bisa berkembang biak dan memicu peradangan pada gusi, yang berujung pada penyakit gusi.

Peradangan kronis ini bukan hanya mempengaruhi mulut kita, namun juga dapat mempengaruhi seluruh tubuh kita, termasuk sistem kardiovaskular.

Bagaimana bisa terjadi? Salah satu caranya melalui masuknya bakteri ke dalam aliran darah. Saat gusi meradang atau berdarah, bakteri dan penanda inflamasi dapat berjalan melalui pembuluh darah, berpotensi berkontribusi pada penumpukan plak di arteri, meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan masalah kardiovaskular lainnya.

Penelitian terus menyoroti hubungan ini. Walau belum ada bukti kuat yang menunjukkan kaitan sebab-akibat secara langsung, penelitian secara konsisten mengarah pada teori bahwa orang dengan penyakit gusi lebih mungkin menderita penyakit jantung dan komplikasi yang terkait dibandingkan mereka yang memiliki gusi yang sehat.

Hubungan usus dan kesehatan: Sumbu mulut-usus

Sekarang kita tahu bagaimana gusi terhubung ke usus, ada istilah untuk jaringan komunikasi antara mulut dan sistem pencernaan - ini disebut sumbu mulut-usus.

Mikrobioma usus yang seimbang membantu membatasi pertumbuhan bakteri berbahaya berlebih di dalam mulut, sementara usus tidak seimbang bisa meningkatkan risiko radang gusi dan infeksi mulut.

Bayangkan ususmu sebagai taman dan mulutmu sebagai halaman depan. Usus yang sehat seperti taman yang terawat dengan baik - usus punya keseimbangan nutrisi yang tepat, organisme yang membantu, dan akar yang kuat yang mendukung seluruh ekosistem. Saat "taman" kamu tumbuh subur, maka "halaman depan" (mulutmu) juga akan tetap hijau dan sehat, dengan membatasi penyebaran gulma (bakteri berbahaya) dan menjaga agar tanah (sistem kekebalan tubuhmu) tetap kuat.

Namun, jika ususmu menjadi tidak seimbang-seperti taman yang dipenuhi gulma atau tanah yang buruk-itu bisa mempengaruhi segala sesuatu di sekitarnya. Halaman depan rumahmu pun akan terkena dampaknya, yang memicu timbulnya lebih banyak plak, radang, dan masalah gusi. Karena usus dan jantung terkait erat melalui peradangan sistemik dan respons kekebalan tubuh, tidak mengherankan jika apa yang baik untuk ususmu baik juga untuk jantungmu, dan tentu saja, gusi.

Pentingnya pemeriksaan rutin

Walau semuanya terasa baik-baik saja, pemeriksaan gigi secara rutin memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mulut dan tubuh secara menyeluruh. Selama kunjungan ini, dokter gigi kamu bisa membantumu memeriksa tanda-tanda awal penyakit gusi, kerusakan gigi, infeksi mulut, dan bahkan tanda-tanda peringatan potensial dari kondisi serius seperti kanker mulut atau diabetes.

Selain itu, mereka juga akan memeriksa gusimu untuk melihat adanya peradangan, mengukur resesi gusi, dan memeriksa kantong di sekitar gigimu yang bisa menunjukkan tanda-tanda awal periodontitis.

Dengan berkonsultasi setiap enam bulan sekali, atau sesuai anjuran, kamu berkesempatan untuk mendeteksi masalah-masalah kecil ini sebelum menjadi masalah yang lebih besar (dan lebih mahal).

Tips untuk menjaga senyummu tetap cerah dan jantungmu tetap sehat

Merawat mulutmu bukan sekedar nafas segar atau senyum berkilau; ini juga menjadi langkah cerdas untuk jantungmu. Membangun rutinitas kebersihan mulut yang kuat sebagai salah satu cara termudah untuk mengurangi peradangan, mencegah penumpukan bakteri berbahaya, dan melindungi kesehatanmu secara menyeluruh.

Mulailah dari yang paling dasar: sikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride, dan flossing setiap hari untuk menghilangkan plak di sela-sela gigi dan di sepanjang garis gusi.

Bila diperlukan, obat kumur berfluoride juga bisa membantu menjaga kesehatan gusi. Namun, National Health Service (NHS) memperingatkan agar tidak memakainya langsung setelah menyikat gigi.

Hal ini bisa menghilangkan fluoride yang terkonsentrasi dari pasta gigimu, dimana fluoride berfungsi untuk memperkuat enamel gigi dan, kemudian, mencegah gigi berlubang dan kerusakan gigi.



Pengingat dari pelatih:

"Kamu yakin sudah menguasai teknik menyikat gigi dan flossing? Mintalah dokter gigi atau ahli kesehatan gigi kamu untuk demonstrasi singkat selama kunjungan berikutnya, banyak orang tanpa sadar melewatkan area penting!"

Jasmin Sharif
Penasihat Medis Naluri

Berikut beberapa tips tambahan dari Jasmin Syarif, Penasihat Medis Naluri:

- Ganti sikat gigi kamu setiap 3 sampai 4 bulan, atau lebih cepat jika bulu sikatnya sudah kusut
- Hindari makan atau minum apa pun setidaknya 30 menit usai menyikat gigi
- Konsumsi makanan tinggi fluoride, seperti bayam, kentang, anggur, kismis, teh hitam, dan makanan laut seperti udang, kepiting

Jika kamu orang tua, ajarkan anak-anakmu untuk menerapkan kebiasaan sehat ini sejak dini. Ingatlah bahwa anak-anak di bawah usia 6 tahun tidak dianjurkan untuk menelan pasta gigi, karena fluoride berlebih bisa merusak gigi yang sedang tumbuh dan menyebabkan fluorosis (perubahan warna gigi yang disebabkan oleh fluoride).

Ambil Tindakan

Sekarang kamu sudah tahu betapa eratnya ikatan antara kesehatan mulut dan jantungmu, sekarang saatnya untuk mengambil langkah-langkah kecil dan konsisten yang mampu membuat perbedaan besar. Yang kamu butuhkan hanyalah menjaga rutinitas yang sehat dan konsisten dengan itu! Berikut ini daftar periksa sederhana untuk membantumu memulai:

5 Langkah Menuju Kesehatan Mulut dan Jantung yang Lebih Baik

- Sikat dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride
- Bersihkan gigi dengan benang gigi setiap hari untuk menghilangkan plak di sela-sela gigi
- Konsumsilah makanan bergizi seimbang dan kaya serat yang bisa menyehatkan usus dan gusi
- Tetaplah aktif dan kelola stres
- Kunjungi dokter gigi setiap 6 bulan sekali



Jika ingin mempelajari selengkapnya, lihatlah sumber-sumber tepercaya seperti yayasan gigi atau jantung setempat, atau lebih baik lagi, penyedia layanan kesehatan setempat untuk memperoleh nasihat dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhanmu.



"Sikatlah gigi yang ingin kamu jaga, lakukan flossing pada gigi yang ingin kamu rawat-untuk senyum dan hatimu. Menyikat gigi dan flossing setiap hari mungkin terlihat kecil, namun dampaknya pada kesehatanmu sangat besar."

– Jasmin Sharif, Penasihat Medis Naluri

Kesimpulan

Ikatan antara mulut dan tubuhmu jauh lebih kuat dari kelihatannya, dan pilihan-pilihan yang kamu buat setiap hari sangatlah penting-apa yang kamu makan, cara menyikat gigi, dan kapan kamu mengunjungi dokter gigi-semuanya berpengaruh pada kesehatanmu.

Dari mengurangi bakteri berbahaya hingga menurunkan peradangan, merawat gusimu menjadi langkah yang ampuh untuk melindungi jantungmu.

Tiada kata terlalu dini atau terlambat untuk memulai. Mengambil langkah-langkah kecil dan konsisten hari ini bisa membantumu hidup lebih baik, lebih panjang, dan lebih percaya diri.

Sumber Daya Naluri

Kamu tak akan pernah berjuang sendirian dalam perjalanan ini. Naluri hadir untuk mendukungmu di setiap langkah. Mulai dari pelatihan hingga alat pelacakan, kami menyediakan sumber daya untuk membantu kamu agar tetap berada di jalur yang benar dan mencapai tujuanmu.

Webinar

[Kesehatan Jantung Dimulai Sekarang: Stres, Tidur & Gaya Hidup di Usia 20-an dan 30-an](#)

[Healthy Habits for a Happy Heart](#)

*webinar dalam Bahasa Inggris

Artikel

[Yang Ingin Dikatakan oleh Hatimu: 7 Tanda Halus Hatimu Mendambakan Lebih Banyak Cinta](#)

[Apa Kamu Masih Bisa Menderita Kolesterol Tinggi Pasca Penurunan Berat Badan? Kisahnya Berkata Iya](#)

Textline WhatsApp

Untuk dukungan mendesak, Textline WhatsApp kami dikelola oleh para profesional kesehatan mental dan siap sedia setiap saat.



📞 +60 1388 01748



📞 +65 3135 1788



📞 +62 855 7467 7125



📞 +60 1388 01748



📞 +60 1388 01748

Konsultasi

Pesan sesi konsultasi pribadi dan tertutup secara tatap muka dengan pelatih kesehatan pilihanmu untuk mendapat dukungan khusus.



naluri.link/consultations

Kesehatanmu adalah prioritas. Dan kini, perawatanmu juga.

Berbincang dengan tim pelatih kesehatan Naluri yang berdedikasi, jelajahi jurnal kesehatan dengan dukungan AI, dan dapatkan akses ke pembelajaran edukasi singkat di Aplikasi dan Situs Naluri.

*Jika perusahaanmu sudah menjalankan program kesehatan perusahaan Naluri, silakan hubungi bagian HRD kamu terkait cara mendaftar



naluri.life/id/community



Naluri



Cari tahu lebih lanjut di naluri.life/id/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Indonesia



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

