

Jus Strawberry Efektif Cegah Plak Gigi

Kamis, 31-03-2011

Yogyakarta- Tingginya prevalensi penyakit gigi dan mulut di Indonesia perlu mendapatkan penanganan serius, khususnya pada usia 18 – 25 tahun. Konsumsi jus stroberi dinilai signifikan dalam mengurangi plak gigi yang dapat memicu kemunculan penyakit gigi dan mulut, termasuk karies (gigi berlubang).

Demikian disampaikan Mahasiswi Program Studi Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), Rahmi Ayu Budi Amalia, saat memaparkan hasil penelitiannya yang mengenai “Pengaruh konsumsi jus stroberi terhadap penurunan indeks plak gigi mahasiswa UMY usia 18-25 tahun”.

Menurut Rahmi, prevalensi karies gigi menjadi permasalahan tinggi dan paling umum di Negara berkembang. Ia memaparkan survei kesehatan yang dilakukan Departemen Kesehatan RI pada tahun 2001 menunjukkan bahwa sekitar 70% penduduk Indonesia usia 10 tahun ke atas pernah mengalami kerusakan gigi, jumlah kerusakan gigi mencapai 43,9% pada usia 12 tahun, usia 15 tahun tercatat sebanyak 37,4%, meningkat menjadi 51,1% pada usia 18 tahun, usia 35-44 tahun sebesar 80,1%, dan tercatat sekitar 96,7% kerusakan gigi dialami oleh masyarakat pada usia 65 tahun ke atas. “Dari sekian banyak faktor etologi lokal yang paling bertanggung jawab dalam menyebabkan karies gigi adalah plak gigi dan saliva,” jelasnya di Kampus Terpadu UMY, Jumat (25/3).

Ia menerangkan plak merupakan penyebab utama yang memicu kemunculan penyakit gigi dan mulut, diantaranya karies (gigi berlubang), calculus (karang gigi), gingivitis (radang pada gusi), periodontitis (radang pada jaringan penyangga gigi). “Mencegah pembentukan plak merupakan proses yang tidak dapat dihindari pembentukannya, maka mengurangi akumulasi plak menjadi hal yang sangat penting dalam mencegah terbentuknya penyakit gigi dan mulut, salah satunya dengan mengonsumsi jus stroberi,” tegas Rahmi.

Rahmi mengatakan banyaknya plak sangat tergantung dari macam makanan dan kebersihan mulut seseorang. “Salah satu yang berfungsi sebagai pelindung dalam melawan karies gigi adalah saliva yang merupakan cairan mulut yang kompleks, tidak berwarna. Saliva dikenal masyarakat dengan nama air liur. Sebenarnya air liur sangat membantu mengurangi timbulnya plak gigi. Oleh karenanya, saliva inilah yang harus dijaga agar tetap normal kandungan pH, volume, dan kekentalannya,” terangnya.

Ia menambahkan untuk mengontrol pH, volume, dan kekentalan (viskositas) saliva tetap normal, maka masyarakat perlu memenuhi kebutuhan nutrisi dan makanan dalam rongga mulut yang mengandung vitamin C dalam jumlah tinggi agar saliva lebih encer atau kekentalan saliva menjadi lebih rendah. Tingkat kekentalan dan aliran saliva berkontribusi terhadap terjadinya gigi berlubang. Semakin rendah viskositas saliva, ini berarti semakin encer air liur dan itu menjadikan semakin rendah pula kemungkinan terjadinya lubang gigi. “Dengan meminum jus stroberi yang mengandung vitamin C, maka rasa asamnya akan merangsang sekresi saliva dalam jumlah tinggi. Akibatnya, saliva menjadi lebih encer dan viskositas saliva pun menjadi lebih rendah. Akhirnya, plak gigi dapat dikurangi sehingga prevalensi penyakit gigi dan mulut juga menurun,” jelas Rahmi.

Ia menjelaskan jika stroberi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia, termasuk mengurangi akumulasi plak gigi. Secara umum, stroberi mengandung nutrisi seperti protein, lemak, karbohidrat, dan energi. Sementara mineral potensial yang terkandung didalamnya adalah kalsium, fosfor, zat besi, magnesium, potassium, selenium, vitamin C, dan asam folat. “Stroberi juga terbukti memiliki aktivitas antioksidan dua kali lipat lebih tinggi dibanding anggur merah, lima kali lipat dari apel dan pisang, serta sepuluh kali lipat dari semangka,” urai Rahmi.

Rahmi mengungkapkan kandungan bahan pemanis alami, berupa xylitol dan polifenol, yang ada dalam stroberi terbukti mampu mengurangi kolonisasi *streptococcus mutans* yang bisa menghambat aktivitas enzim sehingga mampu mencegah pembentukan plak. "Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan jika konsumsi jus stroberi berpengaruh dalam menurunkan indeks plak gigi," terangnya.

Terkait dengan subyek penelitiannya yang berusia 18 – 25 tahun, Rahmi menuturkan pada kategori usia tersebut, gigi permanen telah tumbuh dengan sempurna dan ada kecenderungan permasalahan gigi dan mulut, terutama penyakit gigi berlubang telah banyak diderita oleh mereka pada usia tersebut. "Pada gigi permanen yang telah sempurna, mereka diharapkan bisa menghindari penyakit gigi berlubang agar mampu mempertahankan gigi permanennya yang apabila rusak karena penyakit gigi berlubang, maka gigi tidak dapat dikembalikan seperti semula, baik secara struktur maupun fungsinya secara sempurna," tandasnya. (www.umy.ac.id)