

Kebiasaan yang Merusak Gigi

Anda pasti pernah mendengar sebuah guyonan yang mengatakan, ”lebih baik sakit hati daripada sakit gigi”. Sakit gigi memang sangat mengganggu dan tidak menyenangkan. Namun terkadang kita tidak sadar, kebiasaan buruk sehari-harilah yang menyebabkan masalah pada gigi. Apa saja kebiasaan-kebiasaan tersebut?

Drg Devi Farida SpBM, ahli bedah mulut RSUP dr Kariadi memaparkan 11 kebiasaan tersebut.

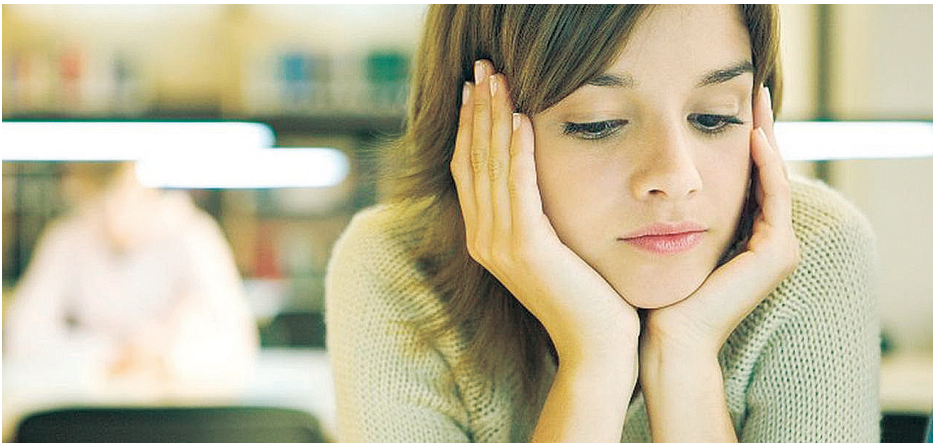
Pertama, kebiasaan menyimpan makanan. Makanan yang dikunyah tidak langsung ditelan, namun disimpan dulu selama beberapa detik di dalam mulut, baru kemudian ditelan. Makanan yang disimpan tersebut bersifat asam, sehingga enamel mudah terkikis. Biasanya yang memiliki kebiasaan ini adalah anak-anak, karena biasanya mereka makan sambil bermain. Orang dewasa pun tanpa disadari bisa melakukan kebiasaan ini karena asyik memainkan *gadget*-nya.

Kedua, mengunyah es batu. Kebiasaan ini bila sering dilakukan maka akan membuat gigi terkikis, bahkan bisa retak. Ini karena permukaannya yang keras. Meskipun es batu zaman sekarang memiliki tekstur silinder yang tipis dan bolong pada bagian tengah, tetap saja memiliki risiko mengikis gigi Anda.

Ketiga, mengunyah tulang ayam. Tanpa disadari, ketika menghabiskan sepori ayam goreng yang gurih dan renyah, kita pun ikut menggigit tulangnya karena gurih terkena bumbu. Namun efek setelahnya tidak segurih rasanya. Efek dari kebiasaan ini sama seperti mengunyah es batu. Bisa mengikis, bahkan membuat gigi retak.

Keempat, membuka bungkus atau kemasan menggunakan gigi. Membuka kemasan *sachet* atau merobek plastik, bila sering dilakukan bisa membuat gigi sakit, retak atau terkikis. Kalau Anda jarang melakukannya, menurut Devi, tidak masalah untuk gigi.

Kelima, menopang dagu. Banyak yang



tidak menyadari kalau kebiasaan satu ini bisa merusak rahang. ”Kebiasaan ini bisa menyebabkan *temporomandibular joint disorder* (TMJ) *disorder* atau gangguan pada rahang. Efek ini tidak langsung terjadi, tapi terjadi dalam waktu lama,” papar Devi.

Bila sudah terjadi TMJ disorder, terjadi sensasi sakit atau nyeri ketika kita menggerakkan daerah sekitar rahang, biasanya seperti rasa nyeri di sekitar rahang hingga telinga, sakit kepala (bisa sakit kepala biasa, migren atau vertigo), hingga sakit gigi. Kebiasaan memajukan rahang, bila terus dilakukan hingga bertahun-tahun, juga bisa berakibat jelek pada gigi.

Keenam, *bruxism* atau gemeretak gigi. banyak yang tidak menanggapi dengan serius kebiasaan yang biasanya terjadi tanpa disadari ini, atau terjadi ketika tidur. Padahal, efek dari *bruxism* berakibat buruk pada gigi. Ketika tidur, tubuh kita seharusnya beristirahat, termasuk rahang. Orang yang mengalami *bruxism*, rahangnya bekerja hampir sepanjang malam dan berlangsung dalam waktu lama, sehingga akan terjadi keausan pada gigi.

Penyebab Karang Gigi

Ketujuh, langsung menggosok gigi setelah makan. Meskipun bermaksud ingin tertib agar mulut segar sehabis makan, ternyata kebiasaan yang rajin ini berakibat tidak menyenangkan. Langsung menyikat gigi membuat suasana mulut menjadi asam, sehingga bisa mengikis gigi. Paling tidak 30 menit setelah makan, baru boleh menggosok gigi. Kedelapan, menggunakan pasta gigi atau odol yang terlalu banyak ketika menyikat gigi. Pasta gigi yang terlalu banyak bisa merusak enamel. Enamel jadi memutih, lalu melunak, sehingga mudah terkikis.

Kesembilan, menindik lidah. *Piercing* lidah memang membuatnya terlihat keren. Namun efek yang ditimbulkan tidak sekeren

penampilannya. ”Menindik lidah bisa membuat iritasi, jarumnya bisa terlepas dan melukai rongga mulut, bahan metalnya bisa terkena gigi dan menempel pada makanan, bila metal menggosok atau menggesek bagian gusi, bisa menyebabkan kerusakan gusi,” jelas Devi.

Mulut kita yang juga menjadi tempat bakteri berkembang. keberadaan *piercing* bisa memicu risiko terjadinya infeksi dan luka.

Terakhir, kebiasaan yang biasanya terjadi pada anak-anak, yakni minum susu sebelum tidur, dan malas atau tidak suka mengunyah makanan. Bayi dan anak-anak biasanya selalu minum susu sebelum tidur. Bila orang tua tidak membiasakan anaknya untuk menggosok gigi sebelum tidur (dan tentunya setelah minum susu menjelang tidur), susu yang tertinggal dalam rongga mulut merupakan cikal bakal caries atau karang gigi.

Gigi yang terendam susu (yang mengandung gula) bila bercampur saliva (air liur), akan menghasilkan asam yang menyebabkan plak, lalu menjadi karang gigi, kemudian menjadi *rampant caries* atau istilah awamnya dikenal sebagai gigis. *Rampant caries* biasanya muncul karena kebiasaan menimbun makanan atau minuman (susu) menjelang tidur hingga tertidur. Pelan-pelan bantu anak Anda untuk mengganti botol susu menjelang tidur dengan meminum sedikit air putih, karena air putih bisa berfungsi untuk menetralkan gula dalam susu.

Tidak suka mengunyah makanan atau lebih suka memakan makanan-makanan lunak, bisa menyebabkan susunan gigi menjadi jelek, yang cenderung bertumpuk-tumpuk. Jadi, untuk menghindari anak dari malas mengunyah, tidak ada salahnya untuk memberinya makanan dengan tekstur kasar atau keras. Misalnya menjadikan wortel sebagai camilannya. (Irma Mutiara Manggia-58)

Mitos dan Fakta Kanker Payudara

Kanker Payudara merupakan satu di antara penyakit yang paling dikhawatirkan oleh para wanita. Kekhawatiran itu sering kali memunculkan informasi yang belum tentu kebenarannya, khususnya seputar penyebab atau faktor risiko penyakit tersebut. Penggunaan bra kawat ataupun ukuran payudara kecil yang dianggap sebagai pemicu kanker, adalah sesuatu yang tidak benar. Sejauh ini tidak ada penemuan atau penelitian yang membenarkan hal tersebut.

Dokter Spesialis Bedah Onkologi SMC RS Telogorejo, dr Yan Wisnu Prajoko MKes SpB(K) Onk tidak memungkiri, wanita yang secara genetik memiliki riwayat kanker payudara lebih berisiko dibandingkan dengan yang tidak memiliki. Namun, ia menegaskan penggunaan jenis bra ataupun bentuk ukuran payudara, sama sekali tidak mempengaruhi kemunculan penyakit tersebut.

”Kalau faktor genetik itu betul, sehingga kalau ada riwayat kanker payudara dan atau indung telur pada keluarga, baik ibu, nenek maupun tante maka keturunan atau keluarganya memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang keluarganya tidak memiliki riwayat. Begitu juga seseorang yang obesitas, itu betul lebih berisiko,” kata Yan.

Untuk mencegah hal tersebut, menurutnya, langkah preventif paling sederhana adalah dengan memeriksa payudara sendiri (sadar). Jika ditemukan suatu benjolan yang sebelumnya tidak dirasakan, disarankan untuk mengkonsultasikan kepada ahli medis. ”Dengan sadar, setiap wanita akan mengetahui kondisi normal atau *baseline*-nya payudara. Pemeriksaan itu harusnya berkala. Apa pun yang ditemukan dan itu tidak dirasakan sebelumnya, harus mengonfirmasi ke dokter,” ujarnya.

Dia menjelaskan, di sejumlah negara maju, pencegahan yang dilakukan sudah menggunakan mammografi. Sementara, tingkat akurasi sadar dipandang tidak terlalu tinggi. Meski demikian, tahapan sadar penting dilakukan untuk mengenali kanker payudara sedini

mungkin. Ketika pada tahapan itu kemudian ditemukan benjolan yang berisiko, maka tindakan yang dilakukan selanjutnya yaitu pemeriksaan USG payudara ataupun mammografi untuk meyakinkannya.

”Jika ditemukan benjolan sedini mungkin, tindakan yang dilakukan cukup dengan operasi, dengan membuang tumor dan tidak perlu pengobatan lain. Bahkan tidak perlu membuang payudara keseluruhan. Yang dikhawatirkan penderita itu kalau sampai kehilangan salah satu atau kedua payudaranya,” jelasnya.

Deteksi Awal

”Di negara kita, 40% penderita kanker payudara sudah stadium lanjut. Ada perbedaan pola penyakit dengan negara luar. Kalau di Indonesia rata-rata penderita kanker payudara itu berusia 30-40 tahun, tetapi di negara barat sebagian besar usianya di atas 60 tahun,” urainya.

Sementara itu, fasilitas di SMC RS Telogorejo terkait upaya deteksi dini ataupun tindakan dan penanganan dinilai sudah lengkap, termasuk tenaga medis. Pasien bisa menjalani tindakan deteksi awal dengan melakukan USG payudara ataupun mammografi. USG payudara adalah pemeriksaan payudara dengan menggunakan alat khusus berupa gelombang suara, sedangkan mammografi dilakukan dengan menggunakan sinar *rontgen*.

Bertepatan dengan Oktober merupakan bulan peduli kanker payudara, SMC RS Telogorejo memberikan kemudahan bagi para wanita yang ingin melakukan tindakan pencegahan dini kanker payudara dengan USG payudara ataupun tindakan lainnya.

”Imbauan kami kepada para wanita, agar tidak takut untuk deteksi dini, meskipun dengan cara sederhana (sadar). Namun jika ditemukan sesuatu benjolan, alangkah baiknya segera mendatangi pengobatan medis. Bagaimanapun, pengobatan medis itu sudah teruji,” tutur Yan.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi *call center* 24 jam SMC RS Telogorejo di nomor telepon (024) 8646 6000, (024) 8452912, Ph. 08112791949 (Dinda). (nn)

WWW. IKAPSTA.COM



Percayakan Acara pada EO

Setiap acara memiliki berbagai hal yang harus dipersiapkan. Terkadang keterbatasan sumber daya yang dimiliki penyelenggara acara menjadi sebuah kekurangan. Di sinilah event organizer (EO) hadir untuk membantu klien mengorganisasi acara sehingga berjalan lancar.

EO bertanggung jawab terhadap seluruh rangkaian acara mulai dari perencanaan, persiapan, eksekusi hingga evaluasi demi mewujudkan tujuan yang diharapkan klien.

Sebagai partner bisnis yang memberikan solusi sesuai dengan kebutuhan, EO harus memiliki kemampuan organisasi

Oleh Dhaneswari Tiara

yang baik. Pemilihan EO tentu mempengaruhi keberhasilan sebuah acara. Karena itu, agar tak kecewa penyelenggara acara harus mampu menyeleksi EO seperti apa yang akan diajak sebagai *business partner*.

Tiga vendor *event organizer* (EO) di Semarang ini siap membeberkan kiat-kiat agar klien tak salah pilih. Martin Teguh, managing director Hope The Organizer yang beralamat di Jalan Taman Muara Mas NO 39 Tanah Mas Semarang sejak 2004 ini menyarankan untuk mementingkan kualitas dari setiap EO. ”Carilah EO yang berpengalaman di bidangnya. Jangan menjadikan biaya jasa sebagai patokan, tetapi pentingkan kualitas yang



SM/dok

Hope The Organizer

dihasilkan oleh EO tersebut,” ujar Martin.

Vendor EO yang memiliki akun *instagram* @hopetheorganizer ini menawarkan jasa EO mulai dari *wedding consultant and organizer*, *birthday consultant and organizer*, hingga *corporate organizer*. Hope The Organizer menambahkan agar klien selalu melakukan konsultasi dengan EO yang telah dipilih. ”Cobalah untuk berkonsultasi tahap awal dengan EO yang telah dipilih. Jika klien telah merasa cocok di awal maka acara akan berlangsung dengan sukses,” tandas Martin yang selalu mengutamakan kepuasan klien ini.

Dengarkan Rekomendasi

Famouz Creation EO yang menawarkan jasa *wedding party*, *engagement party*, *sweet seventeen party*, *kids party*, *anniversary party*, *surprise party*, *gathering*, dan *launching product* ini turut memberikan kiat memilih vendor EO yang tepat. Stevanus Haryanto, sang pemilik, menyarankan untuk memperhatikan pengalaman setiap EO. ”*Event organizer* adalah bisnis yang menjual jasa. Karena itu, pengalaman setiap vendor EO menjadi nilai penting. Sebaiknya klien memilih EO yang memiliki banyak pengalaman kerja,” ungkap Stevanus yang mendirikan Famouz Creation EO sejak 2012 ini.

Pemilik akun *instagram* @famouzeo ini menambahkan untuk memilih EO sesuai dengan rekomendasi orang-orang terdekat. ”Klien perlu mendengarkan rekomendasi dari rekan atau kerabat karena berdasarkan pengalaman sudah dipastikan EO tersebut profesional atau tidak. Selanjutnya memilih EO dengan harga murah boleh saja asal masih masuk akal, karena setiap EO tetap mengeluarkan biaya untuk kebutuhan setiap acara. Tak kalah penting pilihlah EO yang sanggup menyesuaikan keinginan klien. Kami memiliki konsep yang berbeda dari EO

lain, karena kita selalu membuat *style up to date* karena tim kami berisikan anak muda yang kreatif,” jelas pemilik Famouz EO yang beralamat di Muara Mas Barat 386 Semarang ini.

Daniel Soebroto pemilik Gosyen EO yang berada di Puri Anjasmoro Blok O/4 No 3 sejak 2008 ini turut membocorkan tips memilih jasa EO yang baik. Daniel menyarankan agar klien memilih vendor

EO yang memiliki prinsip 3P+3H. ”Pilihlah EO yang menguasai prinsip 3P+3H yakni perencanaan, persiapan, dan pelaksanaan serta hubungan dengan klien, hubungan dengan orang tua klien, hubungan dengan vendor-vendor yang terlibat. Jika EO memiliki prinsip ini, sudah dipastikan acara yang ditangani akan berjalan sukses,” ujar pemilik vendor @gosyen.eo di *instagram* ini.

Gosyen EO menerima jasa *wedding orgaizer*, *party organizer*, *consultant and conceptor*, *artist agency*, *professiona femae and male usher*, hingga paket eksklusif pernikahan. Daniel menyarankan agar klien tak terlalu mementingkan tanggal cantik.

”Sebaiknya jangan terlalu mengutamakan tanggal cantik, karena yang menentukan kesuksesan acara bukanlah tanggal melainkan persiapan matang mulai dari pemilihan vendor, tempat, konsep, perencanaan bujet, dan persiapan lainnya. Kami selalu mendampingi klien dari nol hingga acara selesai dengan lancar. Karena kami menggunakan pendekatan kekeluargaan maka saat mempersiapkan acara seperti acara keluarga sendiri, sehingga dapat terlaksana sesuai dengan keinginan klien. Kami pun tidak membedakan klien, kami selalu menghargai setiap keberagaman etnis, agama, dan budaya,” jelas Daniel.(58)



Gosyen EO

SM/dok



Famouz Creation EO

SM/dok