



KENALI MAKANAN KARIOGENIK PEMICU GIGI BERLUBANG

Yuk, lebih bijak memilih
makanan untuk gigi sehat

APA ITU MAKANAN KARIOGENIK?

Makanan kariogenik adalah makanan yang bisa menyebabkan gigi berlubang (karies)

Sifat makanan kariogenik adalah banyak mengandung karbohidrat, lengket dan mudah hancur di dalam mulut

Contoh: Permen, Cokelat, Minuman manis, Kue dan biskuit



JENIS-JENIS MAKANAN KARIOGENIK?

Makanan yang mengandung:



Lengket

Menempel lama
di gigi



Manis cair

Mudah diminum dan
sering dikonsumsi
berulang



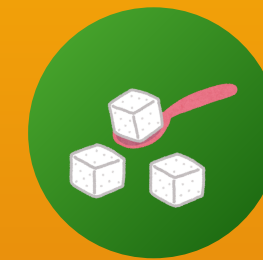
Manis padat

Tidak terlalu lengket
tapi mengandung gula



Karbohidrat Olahan

Tidak selalu terasa
manis



Frekuensi Konsumsi Tinggi

Sering ngemil lebih
berbahaya daripada makan
banyak sekaligus

BAGAIMANA GIGI BISA BERLUBANG?



- 1 Setelah makan makanan manis, sisa gula menempel di permukaan gigi
- 2 Di dalam mulut kita ada bakteri. Setelah “memakan” gula, bakteri menghasilkan asam
- 3 Lapisan luar gigi (email) mulai terkikis karena asam tersebut
- 4 Lama-kelamaan lubang makin besar dan dalam, menyebabkan nyeri hebat dan infeksi



CARA MENCEGAH GIGI BERLUBANG

Kurangi makanan manis



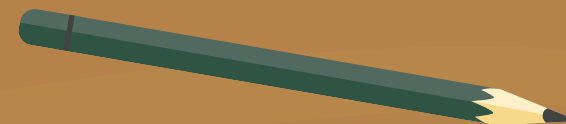
Sikat gigi 2 kali Sehari (Pagi & Malam)



Minum air putih setelah makan



Periksa gigi secara rutin ke dokter gigi



MAKANAN YANG LEBIH AMAN

Buah dan sayur



Air putih



Keju dan susu



Permen bebas gula





PENUTUP

Makanan manis bisa menyebabkan gigi berlubang.
Semakin sering dikonsumsi, semakin berbahaya

Gigi sehat bisa dijaga dengan
kebiasaan yang baik