1. **Mitos:** Menyikat gigi beberapa kali sehari merugikan enamel.

Fakta: Mungkin saja sebagian mitos ini benar. Biasanya, itu sudah cukup untuk menyikat gigi dua kali sehari, tapi jika Anda memiliki kesempatan untuk sikat gigi Anda lebih sering (misalnya, sehabis makan), gunakan sikat gigi dengan bulu sikat yang lembut.

2. **Mitos:** Pasta gigi yang mahal selalu lebih baik daripada yang murah.

Fakta: Hal ini tidak selalu benar, dan beberapa pasta gigi agak mahal bisa sangat efektif. Tanyakan dokter gigi Anda tentang pasta gigi yang dapat baik untuk situasi tertentu gigi anda.

3. **Mitos:** Menggunakan permen karet tanpa gula dengan xylitol setelah makan dapat menggantikan menyikat dan memiliki efek yang sama.

Fakta: Tidak juga, tapi jika anda tidak dapat sikat gigi setiap habis makan, anda dapat menggunakan permen karet tanpa gula untuk membersihkan gigi. Karena dengan mengunyah permen karet dapat memicu produksi air liur didalam mulut dan memberikan efek self cleanser pada gigi.

4. **Mitos:** Saya tidak harus menyikat gigi jika gusi saya mudah berdarah.

Fakta: Pendarahan gusi adalah tanda bahwa anda harus berkunjung ke dokter gigi. Karena perdarahan gusi sebagian besar disebabkan karena karang gigi yg menumpuk dan menyebabkan radang pada gusi. Radang gusi inilah yang menimbulkan gusi anda mudah berdarah. Segera kunjungi dokter gigi untuk membersihkan karang gigi anda.

5. **Mitos:** Tidak perlu ke dokter gigi jika tidak ada masalah dengan gigi saya terlihat.

Fakta: Anda sebaiknya berkunjung ke dokter gigi dua kali dalam setahun, tidak peduli dalam kondisi apa gigi Anda saat ini. Kadang-kadang, hanya dokter gigi bisa melihat masalah yang mungkin ada dan selalu lebih baik untuk memulai perawatan pada tahap awal.

6. **Mitos:** kesehatan gigi yang baik dapat diwariskan.

Fakta: Faktor kesehatan sebagai warisan memainkan peran kecil untuk kesehatan gigi. Aturan utama adalah untuk menjaga kebersihan mulut yang tepat dan mengunjungi dokter gigi Anda secara teratur.

7. **Mitos:** Tooth whitening berbahaya karena dapat merusak enamel.

Fakta: Metode pemutihan gigi yang semakin modern, memiliki efek berbahaya minimal. Namun demikian, kita harus ingat bahwa pemutihan gigi tidak dapat direkomendasikan bagi sebagian orang, terutama bagi mereka yang memiliki gigi sensitif, enamel bermasalah, jaringan gigi bermasalah, serta untuk ibu hamil dan menyusui.

8. **Mitos:** Tidak peduli tentang gigi susu karena dalam beberapa tahun toh akan diganti dengan gigi tetap.

Fakta: Ini benar-benar salah dari berbagai perspektif. Pertama, jika Anda tidak peduli dengan gigi susu, gigi susu akan tanggal atau copot sebelum waktunya dan ini sangat mempengaruhi proses pertumbuhan gigi tetap. Selain itu, perlu untuk memulai mendidik anak-anak Anda untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut yang baik sejak anak usia dini.

9. **Mitos:** Obat kumur dapat menghilangkan bau mulut.

Fakta: Menurut beberapa penelitian yang menguji keefektifan obat kumur yang mengandung essential oil, jumlah bakteri berkurang secara bermakna hanya 12 jam setelah penggunaan. Namun obat kumur hanya efektif dalam jangka waktu yang pendek. Malahan, pemilihan obat kumur harus dilakukan secara hati-hati, karena obat kumur berbahan dasar alkohol justru dapat memperberat bau mulut bila digunakan secara berlebihan, karena kandungan alkohol dapat membuat mulut menjadi kering. Untuk menghilangkan, atau setidaknya mengurangi bau mulut, pembersihan gigi tidak difokuskan ke permukaan gigi saja

melainkan ke seluruh permukaan yang ada di dalam rongga mulut. Terutama jaringan lunak seperti lidah dan gusi.

10. **Mitos :** Pencabutan gigi tidak boleh dilakukan pada saat wanita sedang menstruasi.

Fakta : Perubahan hormonal yang dialami wanita turut mempengaruhi keadaan di rongga mulutnya. Saat menstruasi, terjadi perubahan hormonal yaitu peningkatan kadar estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan gusi lebih rentan terhadap peradangan. Meski demikian, pencabutan tetap dapat dilakukan pada saat wanita sedang menstruasi. Untuk menghindari resiko, pencabutan sebaiknya ditunda hingga minggu terakhir siklus menstruasi (hari ke 22-28) di mana kadar estrogen sedang rendah.

11. **Mitos :** Bila gigi anak berlubang tidak perlu ditambal karena nanti juga akan digantikan oleh gigi tetap/permanen.

Fakta : Gigi anak yang berlubang tetap harus ditambal, karena gigi yang berlubang dan tidak dirawat dapat menyebabkan infeksi menjalar ke jaringan pendukung gigi. Hal ini akan mempengaruhi gigi permanennya yang sedang dalam tahap tumbuh kembang. Selain itu adanya karies pada gigi anak dapat menyebabkan anak berkurang nafsu makan dan cenderung rewel.

12. **Mitos :** Sariawan disebabkan oleh kekurangan vitamin C

Fakta : Sariawan dalam dunia medis disebut dengan aphtous stomatitis. Penyebab dari penyakit ini belum diketahui secara pasti, namun ada banyak faktor yang diyakini berkaitan dalam memicu terjadinya sariawan. Diantaranya adalah alergi makanan, menurunnya sistem imun (kekebalan tubuh), stress, trauma pada jaringan lunak dalam rongga mulut (seperti tergigit yang berulang-ulang), kurang nutrisi, atau disebabkan karena obat-obatan tertentu. Bila sariawan terjadi berulang-ulang dan hilang timbul, maka disebut recurrent aphtous stomatitis (RAS)

13. **Mitos :** Gigi atas yang sakit jika dicabut akan mempengaruhi syaraf mata. Bahkan dapat menyebabkan kebutaan.

Fakta : Syaraf yang mempersyarafi gigi geligi atas berbeda dengan syaraf mata. Bila seseorang sakit gigi karena karies (lubang gigi) pada gigi atas, penjaralan infeksinya memang dapat mencapai pipi hingga mata. Namun pencabutan gigi atas tidak akan menyebabkan kebutaan.

Mitos : Sakit gigi dapat disembuhkan cukup dengan minum obat penghilang rasa sakit (pain killer).

Fakta : Obat ?pain killer hanya membantu untuk menghilangkan rasa sakit sementara, namun infeksi bakteri pada gigi tetap ada dan suatu waktu rasa sakit akan timbul lagi. Maka jika terjadi karies, gigi tersebut harus dirawat. Bila karies belum mencapai jaringan syaraf, gigi masih bisa ditambal. Namun bila jaringan syaraf sudah terekspos, maka gigi sudah tidak bisa langsung ditambal tapi harus dilakukan perawatan saluran akar terlebih dulu. Tetapi ada juga nyeri gigi yang tidak disebabkan karena infeksi melainkan karena reaksi inflamsi. Gangguan seperti ini mungkin bisa dikurangi dengan pereda nyeri.

Mitos : Gigi tidak perlu dicabut dan boleh dibiarkan saja bila yang tersisa tinggal akarnya saja. Toh, sudah tidak ada keluhan yang dirasakan.

Fakta : Bila gigi berlubang dibiarkan dan tidak dirawat, lama kelamaan gigi tersebut dapat patah sedikit demi sedikit karena adanya tekanan kunyah. Pada akhirnya, mahkota gigi habis dan yang tersisa tinggal akarnya saja. Biasanya pada gigi tersebut sudah tidak ada keluhan lagi. Namun bukan berarti masalah sudah selesai. Akar gigi yang terekspos dengan lingkungan mulut tetap dapat menjadi sumber infeksi. oleh karena itu, biarpun sudah tidak terasa sakit gigi tersebut tetap harus dicabut dan dibuatkan gigi tiruan penggantinya.

Mitos : Bila seseorang sakit gigi lebih baik dicabut daripada ditambal, karena setelah ditambal pun masih bisa sakit lagi. **Fakta**

Pencabutan gigi adalah alternatif terakhir, bila perawatan lain sudah tidak mungkin dilakukan. Gigi sebisa mungkin dipertahankan dalam mulut, karena kehilangan satu gigi saja sudah dapat mengurangi efektivitas dalam pengunyahan. Gigi yang hilang sebaiknya diganti dengan gigi tiruan, namun sebaik apapun gigi tiruan masih lebih baik gigi aslinya. Saat ini ilmu dan teknologi di bidang kedokteran gigi telah berkembang pesat. Material kedokteran gigi terus menerus diperbaiki, sehingga hasil tambalan yang baik dan tahan lama dapat dicapai.

17 **Mitos : Ibu Hamil Mengonsumsi Antibiotik**

Fakta : Beberapa saran dari dokter untuk kasus-kasus kesehatan tertentu tetap memberikan obat antibiotik dengan dosis rendah yang masih aman bagi kesehatan janin.

Mitos : Ibu Hamil Tidak Boleh Merawat Gigi

Fakta : Tidak banyak bukti mendukung pernyataan tersebut. Ibu hamil masih bisa merawat gigi dengan rutin membersihkan gigi dari sisa makanan dan plak di gigi.

Mitos: Ibu Hamil Tidak Boleh Memakai Pasta Gigi

Fakta : Justru sangat dianjurkan memakai pasta gigi saat Anda hendak menyikat gigi. Jika ibu hamil ada yang tidak tahan dengan aroma pasta gigi, bisa mengganti dengan pasta gigi lain yang lebih cocok.