



Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi

Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi. Gigi adalah organ sistem pencernaan yang terletak di dalam rongga mulut. Dan termasuk alat pencernaan mekanik karena berfungsi untuk memotong, merobek, dan mengunyah makanan sebelum makanan tersebut masuk ke bagian pencernaan selanjutnya. Organ ini memiliki struktur padat dan keras untuk menjalankan fungsinya dengan baik.

Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi

Beberapa kebiasaan buruk yang bisa merusak gigi kamu dan sangat sering dilakukan namun jarang sekali disadari. Kebiasaan tersebut sebagai berikut :

1. Merokok

Rokok berbahaya buat kesehatan tubuh. Tak hanya merusak kesehatan paru-paru dan jantung, juga merusak kesehatan mulut dan gigi. Kandungan nikotin, tar, karbon monoksida, amonia dan lainnya di rokok dipercaya bisa merusak kesehatan dan kecantikan gigi.

2. Bernafas dengan Mulut

Pastikan untuk tidak terlalu sering bernafas dengan mulut. Karena bernafas dengan mulut bisa membuat rahang atas menjadi sempit dan menyebabkan gigi berjejal atau tidak beraturan. Bernafas dengan mulut bisa meningkatkan risiko bau mulut dan peradangan pada gusi.

3. Konsumsi Minuman Bersoda





Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi

Kandungan asam, gula dan karbonasi pada minuman bersoda bisa menyebabkan bakteri di mulut berkembang cepat. Kesehatan mulut dan gigi pun akan terancam. Minum minuman yang mengandung pemanis buatan dan pengawet juga merusak kesehatan gigi.

Baca Juga :

- [Kebiasaan yang dapat Memicu Usus Buntu](#)
- [Cara Mencegah Terbentuknya Karang Gigi](#)

4. Mengunyah Hanya pada Satu Sisi

Kebiasaan mengunyah hanya pada satu sisi bisa meningkatkan risiko gangguan pada sendi rahang. Ini juga bisa menyebabkan migrain dan gigi rentan rusak di satu sisi dan menyebabkan satu sisi gigi lainnya rentan berkerak.

Itulah Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi. Makan dan minum sesuatu yang terlalu dingin atau panas, konsumsi gula berlebih, konsumsi makanan asam. Tidak memeriksakan gigi ke dokter secara rutin juga bisa merusak kesehatan dan kecantikan gigi.