

Hampir semua orang dilahirkan dengan gigi yang putih. seiring dengan berjalannya waktu, warna gigi Anda akan berubah akibat berbagai faktor. Hal ini disebabkan enamel yang ada pada gigi yang sedikit demi sedikit rusak dan retak. Kerusakan pada enamel akan membuat perubahan warna gigi menjadi kekuningan.

Tak hanya warna gigi saja yang berubah, tampilan gigi juga akan berubah sehingga gigi yang Anda miliki akan mengalami kerusakan seperti munculnya karang gigi, gigi keropos dan lain-lain.

Penyebab Berubahnya Warna Gigi

Ada dua faktor penyebab gigi berubah warna yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Untuk faktor intrinsik, perubahan warna muncul sejak dalam kandungan.

Misalnya ibu hamil minum obat-obatan.

Diskolorasi intrinsik adalah perubahan warna yang mengenai bagian dalam struktur gigi selama masa pertumbuhan gigi dan umumnya perubahan warna terjadi didalam dentin sehingga relatif sulit dirawat secara eksternal.

Penyebab perubahan warna intrinsik sesudah gigi erupsi dapat disebabkan karena pendarahan akibat trauma, kesalahan prosedur perawatan gigi, dekomposisi jaringan pulpa, pengaruh obat-obatan, dan pasta pengisian saluran akar dan pengaruh bahan-bahan restorasi.

Sedangkan diskolorasi ekstrinsik terjadi pada permukaan luar gigi dan biasanya disebabkan kebiasaan minum minuman berwarna yang berkepanjangan seperti teh, kopi, dan sirup yang dapat menyebabkan perubahan warna dari coklat sampai hitam.

Perubahan warna gigi juga dapat disebabkan penggunaan obat kumur klorheksidin.

Hal lain yang menjadi penyebab gigi berubah warna adalah merokok. Nikotin yang terkandung pada rokok akan meninggalkan warna pada gigi. Selain itu, faktor umur juga berpengaruh terhadap perubahan warna gigi.

Biasanya pada usia 40-an, warna gigi mulai berubah menjadi kuning kecoklatan. Demikian juga ketika Anda berusia 50-an, dentin gigi Anda akan semakin rentan dan semakin banyak menyerap warna-warna makanan dan minuman yang Anda konsumsi.

Solusi Putihkan Gigi

Ada dua cara umum yang bisa dilakukan untuk membuat gigi kusam menjadi putih cemerlang, yaitu *in home bleaching* dan *in office bleaching*.

In home bleaching adalah pemutihan gigi yang dilakukan oleh semua orang dan bisa dikerjakan sendiri dirumah. Pemutihan gigi dilakukan dengan menggunakan peroxide gel dengan kadar hydrogen peroxide yang lebih rendah.

Mereka yang menggunakan cara tersebut sering mengalami resiko seperti iritasi di bibir dan gusi karena tidak menggunakan pelindung.

Sedangkan *in office bleaching*, pengerjaannya dilakukan oleh dokter gigi. Kadar hydrogen peroxide yang digunakan dokter lebih besar dibandingkan dengan *In home bleaching*.

Tingkat putih yang menggunakan cara *in office bleaching* juga sekitar 3-9 derajat lebih putih dibandingkan dengan *In home bleaching*.

Dan yang terpenting yaitu sebelum melakukan bleaching, pasien akan dibersihkan dahulu karang gigi agar peroxide gel bisa menempel kuat pada gigi.

Kelebihan lain dari *in office bleaching* yaitu dokter gigi biasanya menggunakan pelindung agar peroxide tidak mengenai bibir dan gusi, selain bisa menyebabkan iritasi, warna gusi akan berubah menjadi keputih-putihan, bibir dan gusi akan terasa gatal-gatal, berwarna merah dan bengkak.

Pemutihan gigi sampai saat ini merupakan metode yang efektif untuk memutihkan gigi, kendati dapat menyebabkan efek jangka pendek seperti gigi sensitive atau terasa ngilu. Perawatan pemutihan yang terlalu banyak dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gigi seperti erosi enamel.

Perlu diingat, ibu hamil dan menyusui, ibu hamil dan anak-anak di bawah 16 tahun sebaiknya tidak melakukan bleaching.

Cara Agar Gigi Tetap Putih

Memutihkan gigi akan menjadi sia-sia jika Anda tidak memperhatikan makanan yang dimakan. Beberapa makanan bisa menjaga gigi tetap putih tapi beberapa makanan lain justru mempercepat pemudaran warna gigi yang telah putih.

Salah satu cara yang paling utama adalah memperhatikan makanan yang akan dimakan. Memakan makanan tertentu dan menghindari makanan lainnya dapat membantu menjaga gigi tetap putih setelah menggunakan pemutih.

Makanan yang dianjurkan usai melakukan pemutihan gigi adalah buah-buahan dan sayur-sayuran seperti apel, buncis, kembang kol, wortel dan seledri karena membantu menggosok gigi saat dikunyah.

Makanan seperti ini juga membantu meningkatkan air liur yang menetralkan asam dan melindungi gigi. Selain itu, susu yang kaya kalsium dan keju juga membantu menjaga gigi tetap putih. Asam laktat dalam produk ini membantu mencegah kerusakan. Keju yang keras juga membantu menghilangkan partikel makanan yang tersisa di gigi.

Sedangkan makanan yang harus dibatasi usai melakukan pemutihan gigi adalah tembakau, kecap, minuman ringan, kopi, teh, anggur merah dan putih, dan blueberry yang dapat dengan mudah meninggalkan warna pada gigi yang telah diputihkan.

(Artikel ini seperti dimuat di majalah aesthetic+ ketika mewawancarai [dr. Lily](team-dokter))