

Kebanyakan orang terlahir dengan gigi berwarna gading, namun ada beragam warna yang terjadi secara alami, mulai dari kuning hingga abu-abu. Warna gigi Anda ditentukan oleh DNA dengan cara yang sama ketika DNA menentukan warna mata atau rambut. Meski demikian, ternyata tidak sedikit orang yang memiliki gigi kuning.

Warna kuning bukan tanda dari buruknya kesehatan mulut, namun gigi kuning umumnya disebabkan oleh kebiasaan buruk terhadap gigi. Jika tidak mencari cara mengatasi gigi kuning dengan segera, bukan tidak mungkin akan berlanjut hingga timbul kerusakan pada gigi. Oleh karena itu, sebelum membahas cara mengatasi gigi kuning, mari kita lihat beberapa penyebab perubahan warna gigi yang paling umum.

### 1. Gigi yang Tidak Bersih

Timbunan plak adalah satu dari penyebab-penyebab utama noda gigi. Plak bisa muncul karena berbagai hal, mulai dari menumpuknya jaringan ludah sedikit demi sedikit, hingga bekas makanan yang tidak dibersihkan. Semakin lama Anda tidak membersihkan atau menggosok gigi, maka semakin tebal plak yang ada di gigi dan gusi.

Pastikan Anda menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, memakai dental floss setidaknya sekali sehari, dan berkumur dengan antiseptic mouthwash untuk menghilangkan bakteri dan mencegah plak dan tartar.

### 2. Kerusakan Email Gigi atau Enamel

Gigi menguning seiring usia, karena email gigi pada akhirnya melemah, menunjukkan dentin bawah yang merupakan substansi yang lebih gelap, yang membentuk kumpulan gigi. Proses pelemahan enamel gigi ini terjadi pada setiap orang dan merupakan hal yang wajar. Meski demikian, Anda bisa lho mengurangi percepatan pelemahan ini melalui kebiasaan menjaga kesehatan gigi yang baik.

Anda bisa mencegah kerusakan email tersebut dengan berusaha untuk menyeruput minuman-minuman yang mengandung asam memakai sedotan. Ini akan menghindarkan asam terkena gigi secara langsung. Cara yang lebih baik tentu dengan mengurangi makanan-makanan yang mengandung asam.

### 3. Kebiasaan Minum Kopi dan Teh

Kopi dan teh memiliki kandungan zat yang dapat mengubah warna gigi. Pada kopi dan teh, kandungan taninnya ternyata menyebabkan gigi menguning. Tanin akan menempel pada lapisan gigi terluar, sehingga perlahan-lahan mengubah warna gigi menjadi kuning. Pada gigi dengan permukaan yang tidak rata, noda kuning ini akan semakin mudah terlihat dan semakin jelas. Lebih mengejutkan lagi, ternyata kandungan tanin pada teh jauh lebih tinggi daripada kopi, sehingga teh lebih cepat membuat gigi kuning.

### 4. Kebiasaan Merokok

Tidak hanya buruk untuk kesehatan pernafasan, rupanya rokok juga menjadi penyebab menguningnya gigi. Dalang yang menyebabkan proses perubahan warna ini adalah kandungan nikotin dan tar pada rokok. Kedua zat tersebut sangat mudah menempel pada gigi dan menumpuk hingga menyebabkan gigi berwarna kekuningan. Bagi perokok berat, efek menguningnya gigi akan terjadi dalam waktu yang sangat cepat. Apalagi jika tergolong perokok berat, maka gigi akan menghitam setelah bertahun-tahun merokok.

### 5. Fluoride dan Obat Kumur yang Berlebihan

Fluoride yang ada pada pasta gigi sangat bermanfaat untuk melindungi gigi dan menjaga kebersihannya. Namun, terlalu banyak fluoride justru berisiko menyebabkan gigi menguning. Terlalu banyak fluoride hingga gigi menguning biasa disebut dengan fluorosis. Selain fluoride, obat kumur untuk membunuh kuman dan menyegarkan mulut pun bisa menyebabkan gigi kuning jika digunakan terlalu banyak. Hal ini disebabkan oleh kandungan asam pada obat kumur. Jika terlalu banyak asam karena obat kumur, gigi juga akan menguning perlahan-lahan.

### 6. Obat-obatan dan Antibiotik

Ada jenis obat-obatan dan antibiotik tertentu yang bisa menyebabkan gigi menguning, yaitu

obat jenis tetracycline dan doxycyclie. Selain kedua jenis tersebut, beberapa obat alergi dan tekanan darah juga mengakibatkan hal yang sama. Oleh sebab itu, selalu ikuti petunjuk dokter agar tidak minum obat berlebih.

<https://www.tanyapepsodent.com/artikel/gigi-putih/penyebab-gigi-kuning-dan-perubahan-warna.html>