

PERAWATAN HALITOSIS

Asep Arifin Senjaya¹

Abstract. *Bad breath (halitosis) is a problem that concern almost everyone. Bad breath is not uncommon to distance the owner of the association in his neighborhood. Halitosis is a term used to describe unpleasant breath odor emitted when breathing. Halitosis is estimated about 50%-65% of the population. The main cause of halitosis is bacteria and VSC's. Ninety percent of patients had halitosis from the mouth causes such as as poor oral hygiene, periodontal disease, a layer on the surface tongue, impacted food, dirty dentures, mouth cancer, and sore throat (The California Breath Clinic). Several method for measuring halitosis, as follows: organoleptic test, chromatography gas. halimeter, Bana testing, and chemiluminescence. Prof. Mel Rosenberg. Ph.D from the Faculty of Dentistry, University of Tel Aviv (citet Chudahman Manan), recommends halitosis prevention by: 1)consult to the dentist regularly. 2)clean between teeth with dental floss, choose a neutral unscented. Check the smell. Clean again if smell. 3)brush your teeth and gums clean regularly. 4)a lot of drinking. 5)sugar free chewing gum for 1-2 minutes, especially if the mouth feels dry. 6)rinse and brush your teeth after eating or drinking milk product, fish, and meat. 7)ask your dentist which mouthwash clinically proven its effectiveness in combating bad breath. Its best to use it just before sleep at night. 8)eat fresh and has fibers vegetables. 9)do not smoke because it heightens the risk of bad breath. 10)if you wear dentures, at night soak dentures in antiseptic solution, unless you forbid dentist. The conclusion is: halitosis or bad breath can develop all the people. The main source of halitosis is in the mouth, that is the volatile sulphur compounds (VSC's). This compounds is produced from decomposition of protein by anaerobic bacteria.*

Keywords: *halitosis*

Jarang sekali orang menyadari bahwa, mulutnya mengeluarkan hawa tak sedap, karena memang sulit mengecek bau mulut sendiri. Bau mulut merupakan masalah yang hampir menyangkut setiap orang (Manan C). Bau mulut tidak jarang menjauhkan sang empunya dari pergaulan di lingkungannya. Pengidap bau mulut baru tahu saat semua orang tiba – tiba pergi saat ia datang atau dengan refleks orang menutup hidung ketika ia tiba. Sudah tentu kita tidak ingin mempunyai gangguan mulut seperti ini (www.mixfm-medan.com). Penyebab bau mulut (halitosis) bisa sangat sederhana dan langsung, misalnya makan

petai, jengkol, durian, bawang putih. Tetapi bau mulut dapat terjadi oleh berbagai karena penyebab lain (Manan C). Lebih dari 90% kasus bersumber dari mulut dan 10 % berasal dari kelainan sistemik (<http://myhealth.uscd.edu-Health>).

Halitosis diperkirakan mengenai 50% - 65% dari penduduk (<http://indrax.wordpress.com>). Menurut *The California Breath Clinic*, diperkirakan 50% penduduk mengalami halitosis dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Halitosis memiliki dampak yang signifikan baik secara pribadi maupun sosial. Nafas bau juga dapat menjadi menetap (*chronic*

¹ Dosen Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Denpasar

bad breath), ini merupakan kondisi yang serius, sementara mempengaruhi 25% dari penduduk dengan tingkatan yang bervariasi. Pada kebanyakan kasus (85%-90%), bau mulut atau halitosis dimulai dari mulut sendiri. Lokasi dari mulut yang paling umum yang berhubungan dengan halitosis adalah lidah. Bakteri di lidah menghasilkan senyawa – senyawa bau busuk dan asam lemak, dan ini dilaporkan berhubungan dengan 80% - 90% dari seluruh kasus bau mulut (Wikipedia).

Penulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai halitosis, sehingga pembaca dapat memahami segala sesuatu tentang halitosis.

Pembahasan

Pengertian Halitosis

Halitosis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan nafas bau yang tidak sedap yang dikeluarkan saat bernafas (Wikipedia). Halitosis adalah nafas bau yang tidak enak, tidak menyenangkan dan menusuk hidung (<http://www.medicalera.com>). Halitosis adalah istilah teknis dari nafas bau (<http://myhealth.uscd.edu-Health>). Menurut *The California Breath Clinic*, halitosis adalah istilah untuk nafas bau yang diakibatkan *volatile sulphur compounds* (VSC's).

Istilah halitosis pertama digunakan tahun 1870-an. Halitosis berasal dari bahasa Latin 'halitus' yang berarti nafas dan 'osis' dari bahasa Yunani, yang diartikan keadaan medis tertentu. Nafas bau bukan istilah baru. Catatan menunjukkan istilah nafas bau sudah ada sejak tahun 1550 SM (<http://en.wikipedia.org>). Menurut Agus Djaja (2000), terdapat beberapa istilah bau mulut yang dipergunakan di dunia ilmiah atau di masyarakat sehari – hari. Istilah tersebut adalah: halitosis, *fetor oris*, *fetor ex ore*, bau mulut, nafas tak sedap, *oral malodor*, *bad breath*, *dragon breath*, dan *jungle mouth*.

Penyebab halitosis

Nafas bau secara mendasar disebabkan oleh dua hal, yaitu: fisiologis dan patologis. Sumber fisiologis dari nafas bau berasal dari kondisi pada permukaan dari lidah. Bakteri yang dijumpai pada permukaan lidah pasien yang sehat berbeda dengan pasien pengidap halitosis. Sumber patologis melibatkan keparahan saku gusi, yang dikenal dengan penyakit periodontal. Penyebab utama halitosis adalah bakteri dan VSC's. Sembilan puluh persen pasien halitosis mempunyai penyebab dari mulut seperti: kebersihan mulut yang jelek, penyakit periodontal, lapisan pada permukaan lidah, sisa makanan yang terbenam, gigi tiruan lepasan yang kotor, kanker di mulut, dan radang tenggorokan (The California Breath Clinic).

Penyebab halitosis sangat beragam. Menurut doktermu.com, penyebab bau mulut adalah: 1) kurangnya kebersihan mulut; 2) pola makan merupakan penyebab utama halitosis yaitu proses penguraian protein oleh bakteri.. Penguraian protein oleh bakteri ini menghasilkan gas yang berbau, seperti: hidrogen sulfida, metil mercaptan, kadaver, skatol, dan putricine. Sehingga produk makanan yang kaya protein dapat menyebabkan bau mulut. Mengonsumsi makanan tertentu, seperti bawang mentah, akan menghasilkan bau yang khas; 3) biofilm (lapisan biologis) pada mukosa mulut yang mengandung jutaan bakteri; 4) karies gigi; 5) radang gusi; 6) resesi gusi; 7) plak dan karang gigi; 8)lesi/ luka dalam mulut; 9) penyakit kelenjar ludah; 10) tonsilitis/ pembengkakan amandel; 11) plak tonsilar dan cairan tonsilar; 12) faringitis dan abses faringeal; 13) gigi palsu yang kotor; 14) tembakau; 15) merokok; 16) lesi di hidung dan telinga; 17) kencing manis; 18) demam; 19) puasa dan dehidrasi; 20) pasien rawat inap; 21) penyakit perut dan esofagus; 22) penyakit

usus; 23) penyakit paru – paru; 24) gangguan hati/ liver; 25) pasien psikiatris; dan 26) kelainan somatis.

Para pakar biologi pada pertemuan Perhimpunan Riset Dental Amerika di Dallas, melaporkan hasil temuan mereka bahwa, bakteri penyebab bau mulut adalah *Solobacterium moorei* (<http://nias-online.net>). Rongga mulut berisikan jutaan bakteri anaerob yang mengolah protein dari makanan dan menguraikannya, seperti *Fusobacterium* dan *Actinomyces*. Proses penguraian protein tersebut menghasilkan bau (<http://www.doktermu.com>). Penyebab paling mendasar dari nafas bau adalah adanya lapisan yang menutupi permukaan bagian belakang lidah. Lebih tepatnya nafas bau disebabkan oleh bakteri yang hidup di lapisan tersebut. Penyebab mendasar kedua adalah akumulasi bakteri dalam mulut seseorang (<http://www.animated-teeth.com>). Nilai pH dalam rongga mulut umumnya 6,5. Bila nilai tersebut bertambah banyak atau mengandung materi lain maka, akan berubah menjadi alkali dan menimbulkan bau busuk, apalagi nilai pH mencapai 7,2 ke atas, akan lebih mendorong pertumbuhan kuman negatif *Granstrom*, sehingga memungkinkan penguraian protein melepaskan bau busuk. Terlebih bila yang dilepaskan sulfida yang mudah menguap maka, bau mulut akan lebih tidak menyenangkan. Selain itu ketika mulut kering atau kurang melakukan gerak penelanan mudah menimbulkan mulut berbau busuk (<http://www.mixfm-medan.com>).

Pemeriksaan halitosis

Banyak cara objektif untuk bisa mencium napas sendiri, antara lain: untuk mengetahui bau lidah bagian depan jilatlah pergelangan tangan, tunggu sekitar lima detik, sementara air liur agak mengering, dan kemudian mencium baunya. Cara berikutnya, yaitu: memeriksa bau yang

terkait dengan bagian belakang lidah. Ambil sendok, putar terbalik, dan menggunakannya untuk mengikis/mengeruk bagian paling belakang lidah. Lihatlah materi yang menempel pada sendok, biasanya itu berupa bahan putih dan tebal. Kemudian cium baunya (<http://www.animated-teeth.com>).

Menurut Prof. Mel Rosenberg, Ph.D. dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Tel Aviv (citet Chudahman Manan) sebelum ke ahli yang lain, sebaiknya konsultasi dulu ke dokter gigi. Bila tidak menemukan masalah pada gigi dan mulut, saatnya kita berkonsultasi ke dokter spesialis THT. Bila belum juga ditemukan masalahnya, barulah ke dokter ahli penyakit dalam, karena dikhawatirkan bau mulut itu merupakan bagian dari kelainan organ dalam tubuh. Ketika akan berkonsultasi ke dokter gigi, jangan gunakan obat kumur, obat pengharum mulut, merokok, mengunyah permen, makan, dan minum. Usahakan bau yang nanti dihadapi oleh dokter gigi, memang bau yang tipikal kita idap, sehingga pelacakan sumber baunya dapat dilakukan dengan benar.

Beberapa peneliti menggunakan beberapa metode yang berbeda untuk mengukur halitosis, seperti dikutip dari <http://www.animated-teeth.com> , sebagai berikut:

Pengujian Organoleptik

Menilai nafas seseorang dengan cara pengujian organoleptik berarti bahwa, peneliti hanya melakukan evaluasi nafas menggunakan penciuman hidung sebagai sarana untuk membuat penilaian. Berdasarkan sejarah pengujian nafas seperti ini telah menjadi pilihan yang sering digunakan peneliti gigi. Pemeriksaan ini murah dan mudah, karena tidak memerlukan alat khusus. Hidung mampu mendeteksi sampai 10.000 bau yang berbeda-beda. Permasalahan yang terkait dengan pemeriksaan organoleptik yaitu:

teknik ini tidak benar – benar obyektif. Selain itu faktor- faktor lain di luar nafas bau dapat mempengaruhi evaluasi organoleptik. Sebagai contoh: penelitian – penelitian telah menunjukkan bahwa, faktor – faktor seperti kelaparan, siklus menstruasi, posisi kepala dapat mempengaruhi penilaian. Selain itu konsumsi kopi, teh, jus, produk tembakau, dan kosmetik beraroma oleh subjek sebelum pengujian organoleptik dapat mempengaruhi hasil pengujian. Pengukuran organoleptik ini tidak bisa mengukur tingkat lemah, kuat atau rata – rata halitosis.

Gas Kromatografi

Kromatografi adalah memanfaatkan gas untuk mengidentifikasi senyawa yang ditemukan dalam sampel. Kromatografi telah dimanfaatkan di beberapa bidang keilmuan. Gas kromatografi juga telah dipakai dokter gigi untuk studi halitosis dan dapat mengkuantifikasi tingkat yang tepat dari berbagai senyawa yang ada dalam nafas seseorang. Gas kromatografi ini dianggap sebagai *gold standard* atau cara terbaik untuk pengukuran halitosis. Namun belum secara luas dipergunakan dalam penelitian, sebab relatif mahal, untuk mengoperasikannya memerlukan pelatihan khusus, dan memerlukan waktu yang banyak dalam setiap pengukuran nafas.

Halimeter

Halimeter adalah suatu monitor khusus senyawa sulfida, yang bisa mengkuantifikasi aspek tertentu dari nafas seseorang. Alat ini pertama kali diperkenalkan tahun 1991 untuk mengukur tingkat gas sulfida, seperti hidrogen sulfida dan metil merkaptan, yang disebut sebagai senyawa – senyawa belerang atsiri atau *VSC's* (*Volatile Sulphur Compounds*), ini dikenal sebagai bahan penyebab bau mulut. Halimeter menunjukkan tingkat sulfida dalam nafas seseorang.

Ini menunjukkan tingkat *VSC's* yang sesuai yang ada dalam mulut. Halimeter tidak dapat menguji jenis *VSC's* secara khusus. Halimeter menghasilkan pengukuran yang kurang definitif dari bau mulut seseorang dibandingkan dengan gas kromatografi. Selain itu senyawa seperti etanol dan minyak esensial (termasuk yang ditemukan di obat kumur) mengganggu kemampuan halimeter dalam membuat pengukuran. Keuntungan penggunaan halimeter untuk penelitian dibandingkan dengan gas kromatografi, yaitu: halimeter tidak memerlukan pelatihan khusus, bersifat *portable*, pengukuran cepat, dan relatif lebih murah.

Pengujian BANA

Beberapa bakteri penyebab penyakit periodontal (penyakit gusi) menghasilkan produk – produk limbah yang cukup berbau, dan memberi kontribusi terhadap masalah nafas seseorang. Keberadaan beberapa jenis bakteri dapat diuji dengan melakukan tes Bana. Bakteri tersebut mempunyai karakteristik yang mampu menghasilkan enzim yang merendahkan “Benzoil senyawa-D, L-arginin-naphthylamida” disingkat Bana. Ketika sebuah sampel air liur pasien yang mengandung bakteri diuji dengan senyawa Bana, akan menyebabkan perubahan warna pada media pengujian.

Chemiluminescence

Salah satu metode yang baru dikembangkan untuk pengujian keberadaan senyawa terkait dengan halitosis dengan menggunakan prinsip chemiluminescence. Jenis pengujian ini pertama kali dipergunakan pada tahun 1999. Ketika sebuah sampel yang mengandung senyawa – senyawa belerang (seperti *VSC's* – jenis senyawa yang menyebabkan bau mulut) dicampur dengan senyawa merkuri, reaksi yang dihasilkan menyebabkan fluoresensi.

Kekuatan metodologi chemiluminescence yaitu dapat memberikan selektifitas dan kepekaan lebih baik dibandingkan halimeter.

Pencegahan, pengobatan, dan perawatan halitosis

Langkah pencegahan dan pengobatan **halitosis**, seperti di kutip dari <http://www.mixfm-medan.com>, antara lain sebagai berikut: 1) Ingat berkumur setelah makan, menggosok gigi selama tiga menit setelah makan, perhatikan kebersihan gigi palsu dan dilepas waktu tidur. Jaga selalu kebersihan rongga mulut dan perlu melakukan pemeriksaan rongga mulut secara rutin; 2) Jangan makan terlalu kenyang, apalagi makan malam, dan dianjurkan makan hidangan yang agak tawar dan tidak terlalu berminyak, jangan makan kudapan menjelang tidur, kurangilah konsumsi alkohol dan tidak merokok; 3) Cegah sembelit, dan jaga kelancaran buang air besar; 4) Orang setengah baya dan lanjut usia dianjurkan banyak mengkonsumsi buah-buahan segar dan minum teh untuk menggairahkan sekresi ludah; 5) Setiap pagi minum segelas air hangat ditambah sedikit garam dalam keadaan perut kosong, berfungsi untuk mengatur fungsi lambung, ini juga dapat mengurangi timbulnya **halitosis**; 6) Bidara merah dan hitam dapat meringankan **halitosis** yang ditimbulkan karena makan brambang dan bawang serta makanan pedas lainnya. Selain itu, minum teh kental juga dapat meringankan bau bawang; 7) Mengulum permen vitamin C atau permen karet, menggunakan pasta gigi yang mengandung fluorin atau obat tradisional Tiongkok dan mengunyah daun teh juga dapat menghilangkan **halitosis**; 8) Dalam keadaan biasa, **halitosis** dapat dicegah dengan memperhatikan kebersihan rongga mulut dan memelihara kebiasaan baik perawatan gigi; 9) Menyikat dan bersihkan sela-sela gigi memakai odol dioksida klor

(hindari odol berisi sodium laryl sulphate); 10) Pakai obat kumur yang berisi dioksida klor; dan 11) Penggunaan pengikis lidah (mengikis lidah/ menyikat lidah dengan sikat gigi) untuk menyingkirkan lapisan putih pada permukaan lidah; 12) Pembersihan gigi tiruan dengan teratur; 13) Minum banyak air putih; dan 14) Lakukan pengobatan pada penyakit primer, seperti: radang gusi, radang lambung, kencing manis, dan sebagainya.

Prof. Mel Rosenberg, Ph.D. dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Tel Aviv (citet Chudahman Manan), menganjurkan perawatan halitosis yang baik setiap hari, yaitu: 1) Periksa gigi ke dokter gigi secara teratur; 2) Bersihkan sela-sela gigi dengan *dental floss*, pilih yang netral tanpa pengharum. Periksa baunya. Bersihkan lagi kalau masih berbau; 3) Gosok gigi dan bersihkan gusi secara teratur; 4) Banyak minum; 5) Kunyah permen karet bebas gula selama 1 – 2 menit, terutama bila mulut terasa kering. Bisa juga kunyah daun peterselli, bunga cengkeh, atau biji adas; 6) Berkumur dan gosok gigi setelah makan atau minum produk susu, ikan, dan daging; 7) Tanyakan kepada dokter gigi, obat kumur mana yang secara klinis telah terbukti efektivitasnya dalam melawan bau mulut. Paling baik menggunakannya di saat menjelang tidur malam; 8) Makan lalap sayuran segar yang berserat; 9) Tidak merokok karena mempertinggi risiko timbulnya bau mulut; dan 10) Jika Anda memakai gigi palsu, saat malam hari rendam gigi palsu dalam cairan antiseptik, kecuali bila dokter gigi anda melarangnya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan halitosis atau bau mulut dapat dialami semua orang. Sumber utama halitosis adalah di dalam mulut, yaitu adanya senyawa-senyawa belerang yang mudah menguap atau *volatile sulphur*

compounds (VSC's). Senyawa ini dihasilkan dari proses penguraian protein oleh bakteri anaerob, khususnya pada permukaan lidah bagian belakang.

Untuk terhindar dari halitosis, disarankan agar melakukan berbagai upaya pencegahan dan perawatan seperti yang telah disampaikan di atas.

Daftar Pustaka

Djaja A, 2000, Halitosis, Jakarta, PT DENTAL LINTAS MEDIA-TAMA.

The California Breath Clinic, *Bad Breath and Halitosis Reseach*, tersedia di <http://www.haalitosisresearch.com>, diakses tanggal 25 Maret 2011.

Penyebab Bau Mulut, tersedia di <http://www.doktermu.com>, diakses 20 Maret 2011.

Wikipedia, *Halitosis*, tersedia di <http://en.wikipedia.org>, diakses 19 Maret 2011

Manan C, *Menyiasati Bau Mulut*, tersedia di <http://indrax.wodrpress.com>, diakses 20 Maret 2011

Bau mulut, tersedia di <http://www.medicalera.com>, diakses 20 Maret 2011

Fresh breath, tersedia di <http://myhealth.uscd.edu-Health>, diakses 19 Maret 2011

Bakteri penyebab halitosis, tersedia di <http://niasonline.net>, diakses 20 Maret 2011

Bad breath, tersedia di <http://www.animated-teeth.com>, diakses 20 Maret 2011

Bau mulut, tersedia di <http://www.mixfm-medan.com>, diakses 20 Maret 2011