

7 Penyebab Gigi Sensitif dan Pengobatannya yang Tepat



(Freepik.com/benzoix)

Gigi sensitif adalah kondisi yang sering dialami oleh banyak orang di seluruh dunia. Ketika gigi menjadi sensitif, seseorang akan merasakan rasa tidak nyaman atau nyeri ketika mengonsumsi makanan atau minuman yang panas, dingin, asam, atau manis. Rasa sensitif ini dapat mengganggu kenyamanan sehari-hari dan menghalangi seseorang dalam menikmati makanan dan minuman favorit mereka.

Lantas, gigi sensitif itu apa sih? Apa yang jadi penyebab gigi sensitif? Kemudian, gigi sensitif apakah berbahaya?

Berikut ini adalah beberapa penyebab gigi sensitif dan pengobatannya yang tepat. Telah [Klinik Gigi SATU Dental](#) rangkum, temukan jawabannya di sini.

Apa Itu Gigi Sensitif

Gigi sensitif adalah ketika gigi mengalami rasa nyeri dan ngilu karena lapisan tengah gigi yang disebut dentin terbuka dan terpapar dengan lingkungan luar.

Normalnya, lapisan yang melindungi dentin adalah lapisan email gigi yang berada di atasnya. Namun, jika lapisan email gigi mengalami kerusakan, maka dentin dapat terbuka dan langsung terpapar oleh rangsangan dari luar, seperti makanan atau minuman yang panas atau dingin. Inilah yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan ngilu pada gigi, bahkan hingga nyeri ke bagian gusi.

Terkadang, rasa ngilu yang tajam pada gigi juga bisa disebabkan oleh faktor lain, seperti adanya lubang gigi, retakan pada gigi, tambalan gigi, atau efek samping dari pemutihan gigi.

Gejala Gigi Sensitif

Gejala gigi sensitif dapat bervariasi, tetapi umumnya meliputi:

- Nyeri gigi yang tajam atau menusuk saat terpapar rangsangan seperti makanan atau minuman panas, dingin, asam, atau manis.
- Sensasi ngilu atau rasa kesemutan pada gigi yang dapat terjadi secara tiba-tiba.
- Nyeri atau ketidaknyamanan saat mengonsumsi makanan atau minuman yang bersuhu normal.
- Rasa nyeri yang meluas hingga ke gusi.
- Sensitivitas gigi terhadap udara dingin atau perubahan suhu.
- Ketidaknyamanan saat menyikat gigi atau menggunakan benang gigi di daerah yang sensitif.

Penyebab Gigi Sensitif



(Freepik.com/diana.grytsku)

Terkadang, tanpa disadari, terdapat beberapa kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan gigi menjadi lebih sensitif. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa kondisi yang dapat menyebabkan gigi sensitif:

1. Kebiasaan Menyikat Gigi dengan Keras dan Kencang

Banyak yang mengira bahwa menyikat gigi dengan keras membuat gigi lebih bersih. Namun nyatanya, menyikat gigi dengan terlalu keras dan terlalu kencang dapat menyebabkan berbagai masalah pada gigi Anda, salah satunya membuat gigi menjadi sensitif

Kebiasaan buruk ini dapat mengikis lapisan luar gigi dan menyebabkan terbukanya lapisan tengah gigi. Akibatnya, gigi menjadi lebih sensitif ketika terpapar suhu ekstrim atau makanan yang bersifat asam.

Keadaan serupa juga dapat terjadi jika Anda menyikat gigi menggunakan sikat gigi yang berbulu kasar atau menggunakan pasta gigi yang mengandung bahan kimia yang keras. Hal ini dapat merusak lapisan email gigi, mengiritasi gusi, dan berakhir menyebabkan gigi menjadi sensitif.

Baca juga: [7 Penyebab Gusi Berdarah Saat Sikat Gigi dan Tips Mencegahnya](#)

2. Penggunaan Obat Kumur Secara Berlebihan

Penggunaan obat kumur yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko gigi sensitif. Hal ini disebabkan oleh beberapa obat kumur yang mengandung alkohol, asam, dan bahan kimia lain yang dapat merusak lapisan email gigi dan meningkatkan sensitivitasnya.

Jika area dentin pada gigi ada yang terbuka, penggunaan obat kumur yang mengandung alkohol atau asam dapat memperburuk masalah gigi yang Anda alami.

3. Mengonsumsi Makanan Asam atau Manis Berlebihan

Mengonsumsi makanan atau minuman yang sangat asam atau manis secara berlebihan dapat merusak enamel gigi dan meningkatkan risiko gigi sensitif.

Tak hanya makanan asam dan manis, mengonsumsi makanan dan minuman yang sangat dingin atau panas juga dapat menjadi pemicu gigi sensitif. Oleh karena itu, jika Anda sering mengunyah es batu, gigi sensitif akan lebih rentan terjadi.

4. Kondisi Gigi dan Gusi

Gigi yang aus atau retak, patah, berlubang, atau mengalami penumpukan karang gigi dapat menyebabkan terbukanya dentin dan memicu gigi menjadi sensitif.

Selain kondisi tersebut, penyakit pada gusi seperti radang gusi atau infeksi gusi juga dapat menjadi penyebab gigi sensitif. Ketika gusi mengalami peradangan atau infeksi, jaringan gusi menjadi tipis dan mengakibatkan terbukanya akar dan saraf gigi yang sensitif.

Baca juga: [Cara Mengatasi Saraf Gigi yang Sakit dengan Mudah](#)

5. Kebiasaan Menggertakkan Gigi

Bruxism, atau kebiasaan menggertakkan gigi, juga dapat menjadi faktor pemicu rasa ngilu atau nyeri pada gigi Anda. Kebiasaan buruk ini dapat merusak lapisan email gigi.

Jika kebiasaan buruk ini dibiarkan berlanjut secara terus-menerus, lapisan tengah gigi lama kelamaan dapat terbuka dan menyebabkan gigi menjadi lebih sensitif.

6. Asam Lambung atau GERD

Ternyata, penyakit refluks asam lambung atau GERD juga bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya gigi sensitif. Asam lambung yang naik ke kerongkongan dapat mengikis lapisan email gigi jika terjadi dalam jangka waktu yang lama.

Selain GERD, ada juga kondisi medis lain yang dapat menyebabkan gigi sensitif, seperti gangguan pengosongan lambung (*gastroparesis*) dan gangguan makan seperti bulimia.

7. Tindakan atau Prosedur Medis pada Gigi

Tindakan atau prosedur medis tertentu pada gigi, seperti pemutihan gigi, pembersihan karang gigi, penggantian mahkota gigi, atau tambal gigi, juga dapat menyebabkan gigi menjadi sensitif.

Namun, penting untuk diketahui bahwa rasa sensitif pada gigi yang disebabkan oleh prosedur medis tersebut bersifat sementara dan biasanya dapat pulih dengan sendirinya.

Apakah Gigi Sensitif Bisa Disembuhkan?

Dalam banyak kasus, gigi sensitif dapat disembuhkan atau dikurangi gejalanya. Perawatan yang tepat tergantung pada penyebab sensitivitas gigi. Beberapa langkah mandiri yang dapat diambil untuk mengobati gigi sensitif meliputi:

- Menggunakan pasta gigi yang dirancang khusus untuk gigi sensitif untuk membantu mengurangi rasa sensitif pada gigi.
- Menghindari pemicu rasa sensitif pada gigi seperti menghindari makanan atau minuman yang terlalu panas, terlalu dingin, asam, atau manis.
- Menggunakan sikat gigi dengan bulu lembut dan teknik menyikat yang lembut dapat membantu menghindari kerusakan lebih lanjut pada lapisan email gigi.
- Menghindari kebiasaan buruk seperti menggertakkan gigi, mengunyah es batu, atau menggunakan gigi sebagai alat pembuka benda keras dapat membantu mencegah kerusakan pada gigi yang dapat menyebabkan sensitivitas.

Jika gigi sensitif disebabkan oleh masalah gigi yang lebih serius, seperti retakan gigi, kerusakan gusi, atau infeksi, mungkin diperlukan perawatan medis lanjutan.

Komplikasi Gigi Sensitif

Jika tidak ditangani dengan baik, gigi sensitif dapat menyebabkan beberapa komplikasi. Berikut adalah beberapa komplikasi yang mungkin terjadi:

- Gangguan makan. Sensitivitas gigi yang parah dapat mengganggu kemampuan untuk makan dengan nyaman. Rasa sakit atau ketidaknyamanan saat menggigit atau mengunyah dapat membuat kebiasaan menghindari beberapa makanan atau bahkan mengalami penurunan nafsu makan.
- Gangguan tidur. Jika gigi sensitif menyebabkan rasa sakit yang parah, Anda mungkin mengalami kesulitan tidur. Ketika gigi bersentuhan dengan udara dingin atau cairan, Anda mungkin terbangun dari tidur atau kesulitan tidur karena ketidaknyamanan. Kurang tidur dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan umum Anda.
- Gigi tidak sejajar atau maloklusi. Ada beberapa faktor kondisi gigi sensitif yang dapat menyebabkan maloklusi. Beberapa orang yang mengalami gigi sensitif cenderung menggertakkan gigi mereka secara tidak sadar saat tidur. Kebiasaan *bruxism* dapat menyebabkan tekanan berlebih pada gigi dan menyebabkan pergeseran gigi.

Pencegahan Gigi Sensitif

Berikut adalah beberapa langkah pencegahan yang dapat membantu mengurangi risiko gigi sensitif:

- Memastikan kebersihan gigi dan mulut. Gunakan sikat gigi yang memiliki bulu yang lembut dan pasta gigi yang mengandung fluoride. Pastikan untuk menyikat gigi dengan perlahan dan membersihkan ruang antar gigi menggunakan benang gigi atau *flossing*.
- Mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang bersifat asam, manis, panas, atau dingin.
- Meningkatkan asupan sayur dan buah untuk mencegah pertumbuhan bakteri di dalam mulut.
- Menghentikan kebiasaan buruk seperti menggertakkan gigi. Gunakan pelindung gigi khusus untuk menghindari kebiasaan bruxism.
- Melakukan pemeriksaan gigi secara teratur, setidaknya setiap 6 bulan sekali.

Pengobatan Gigi Sensitif yang Tepat



(Freepik.com/ArthurHidden)

Gigi sensitif dapat diobati dengan penanganan yang tepat. Terdapat beberapa solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi gigi sensitif, antara lain:

- [Perawatan mahkota gigi](#) atau [tambal gigi](#): Tindakan ini dapat dilakukan jika terdapat kerusakan pada gigi yang menyebabkan rasa ngilu. Dengan perawatan mahkota gigi atau tambal gigi, gigi dapat diperkuat dan perlindungan terhadap rangsangan eksternal dapat ditingkatkan.

- [Perawatan gusi](#): Tindakan ini dilakukan jika ada kekurangan jaringan gusi yang menutupi permukaan akar gigi. Dengan melakukan perawatan ini, gigi dapat dilindungi dan keluhan ngilu dapat dikurangi.
- [Perawatan akar dan saraf gigi](#): Ini merupakan pilihan terakhir yang dilakukan jika keluhan gigi sensitif sangat parah, berlangsung lama, dan tidak dapat diatasi dengan tindakan lain. Dalam perawatan ini, saraf gigi yang terganggu atau terinfeksi akan diangkat, dan saluran akar gigi akan diisi dan ditutup.

Penting untuk menjaga kesehatan dan gigi, serta menghindari kebiasaan yang dapat merusak kesehatan gigi.

Disarankan untuk [berkonsultasi dengan dokter gigi](#) guna mendapatkan nasihat mengenai kesehatan mulut dan gigi, serta melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Content Brief:

Keyword	gigi sensitif
Related Keyword	gigi sensitif itu apa, penyebab gigi sensitif, gigi sensitif apakah berbahaya
Title	Xx Penyebab Gigi Sensitif dan Pengobatannya yang Tepat
H2	Apa Itu Gigi Sensitif
H2	Gejala Gigi Sensitif
H2	Penyebab Gigi Sensitif
H3	1..
H2	Apakah Gigi Sensitif Bisa Disembuhkan?
H2	Pengobatan Gigi Sensitif yang Tepat (CTA layanan gigi di SATU Dental)

Meta description: Berikut ini adalah beberapa penyebab gigi sensitif dan apakah gigi sensitif bisa disembuhkan? Temukan jawabannya di sini.

Referensi:

<https://www.alodokter.com/gigi-sensitif>

<https://hellosehat.com/gigi-mulut/gigi/gigi-sensitif/>

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/gigi-mulut/cari-tahu-penyebab-gigi-sensitif-dan-solusi-mengatasinya>

<https://www.watsons.co.id/id/blog/kesehatan-id/apa-penyebab-gigi-sensitif-dan-bagaimana-pengobatannya>

Plagiarism checker:

Scan Properties

Number of Words : 913

Results Found : 0

To or From

To or From

Binary Translator

PDF Converter

0%

Plagiarism

100%

Unique

Make it Unique

Start New Search

AI

Check Grammar

AI

Detect AI Content

To check plagiarism in photos click here

Reverse Image Search

7 Penyebab Gigi Sensitif dan Pengobatannya yang Tepat

Gigi sensitif adalah kondisi yang sering dialami oleh banyak orang di seluruh dunia. Ketika gigi menjadi sensitif, seseorang akan merasakan rasa tidak nyaman atau nyeri ketika mengonsumsi makanan atau minuman yang panas, dingin, asam, atau manis. Rasa sensitif ini dapat mengganggu kenyamanan sehari-hari dan menghalangi seseorang dalam menikmati makanan dan minuman favorit mereka.

