

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS MENGUNYAH BUAH BERSERAT DAN BERAIR TERHADAP PENURUNAN SKOR PLAK GIGI

Plak merupakan deposit lunak yang melekat erat pada permukaan gigi, terdiri atas mikroorganisme yang berkembang biak dalam suatu matrik interseluler jika seseorang mengabaikan kebersihan gigi dan mulutnya. Prevalensi tertinggi penyakit gigi dan mulut adalah karies dan penyakit periodontal yang disebabkan adanya plak gigi. Ditemukan 60-90% pada anak-anak sekolah dan hampir 100% pada dewasa memiliki karies, serta 15-20% pada orang dewasa setengah baya (35-44 tahun) mengalami penyakit periodontal parah yang dapat mengakibatkan kehilangan gigi. **Tujuan:** diketahuinya efektivitas mengunyah buah berserat dan berair terhadap penurunan skor plak gigi. **Study Design:** jenis penelitian ini adalah *systematic literature review*. Pencarian jurnal dilakukan tahun 2015-2020 pada database PRIMA JODS, SINTA, DOAJ, GARUDA dan Google Scholar dalam bahasa Indonesia. Strategi pencarian jurnal menggunakan PICOS dengan *keyword* “buah “AND” plak”, “mengunyah buah “OR” plak dan “buah “OR” plak”. jurnal dipilih berdasarkan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang akan di review. **Hasil:** berdasarkan hasil *literature review* pada 11 jurnal, telah didapatkan macam-macam buah berserat dan berair yang dapat menurunkan skor plak gigi yaitu buah stroberi, apel, tebu, jambu biji, bengkoang, nanas dan belimbing, dan terdapat efektivitas mengunyah buah berserat dan berair, terhadap penurunan skor plak gigi yang signifikan sebelum dan sesudah mengunyah buah stroberi, apel, tebu, nanas dan belimbing.

**Kata Kunci:** Mengunyah buah, buah berserat dan berair, skor plak

## **THE EFFECTIVENESS OF MASTICATING FIBROUS AND WATERY FRUIT ON DECREASING DENTAL PLAQUE SCORE**

Dental plaque is a soft deposit that stick close to the tooth's surface, consisting of microorganisms that thrive in a intracellular matrix if one disregards dental and oral hygiene. The highest prevalence of tooth and oral disease is caries and periodontal diseases caused by dental plaque. Found 60-90% in school children and almost 100% in adults have caries and 15-20% in adults (35-44 years old) have severe periodontal disease that can cause tooth loss. **Purpose:** to was know the effectiveness of masticating fibrous and watery fruit on decreasing dental plaque score. **Study design:** this type of research is *systematic literature review*. Journal search was conducted in 2015-2020 on prime jods, sinta, doaj, garuda and Google scholar in Indonesian. Journal search strategies use the picos with the keyword "fruit" and "plaque", "chew the fruit" or "plaque". The journal is chosen according to the inclusion and exclusion criteria to be reviewed. **Result:** based on the result of the literature review on 11 journals, have found a variety of fibrous and watery fruit of could lowered the dental plaue score of strawberry, apples, sugar cane, guava, jicama, pineapple, starfruit, and there is effectiveness masticating fibrous and watery fruit on decreasing dental plaque score is significant before and after masticating strawberry, apple, sugar cane, pineapple and starfruit.

**Keywords:** Masticating fibrous fruit, masticating watery fruit, plaque score