

Mengunyah Makanan Sebaiknya Seimbang Dua Sisi Mulut



JAKARTA(IM) - Mengunyah makanan sebaiknya dilakukan secara seimbang di kedua sisi mulut. Kebiasaan hanya mengunyah di satu sisi bisa berdampak terhadap kebersihan mulut.

Dokter spesialis konservasi gigi dari Rumah Sakit Pelni Jakarta Rosdiana Nurul Annisa mengatakan air liur akan diproduksi ketika seseorang mengunyah. "Salah satu fungsi dari saliva atau air liur itu untuk membersihkan mulut, jadi biasanya sisi yang tidak pernah dipakai mengunyah justru lebih banyak karang gigitanya," kata Rosdiana.

Air liur atau ludah membuat mulut tidak kering dan nyaman, membantu mengunyah, merasakan makanan dan menelan, serta mengandung protein dan mineral yang melindungi lapisan terluar gigi dan mencegah kerusakan gigi serta penyakit gusi. Air liur membantu membersihkan partikel makanan dari gigi sehingga mengurangi risiko gigi berlubang.

Dokter gigi dari Universitas Indonesia itu menjelaskan

sendi di sisi mulut yang tidak dipakai mengunyah akan melemah karena tidak bekerja. Gigi pada sisi yang dipakai untuk mengunyah mendapat beban yang lebih berat karena semua dipusatkan di situ.

Jika Anda menyadari kebiasaan tersebut, carilah penyebab mengapa hanya satu sisi yang dipakai untuk mengunyah. Rosdiana menjelaskan ada kemungkinan mengunyah hanya di satu sisi disebabkan rasa tidak nyaman pada rongga sebelah.

Sumbernya bervariasi, mungkin ada gigi yang berlubang yang membuat sisa makanan tersangkut ke dalamnya.

"Pokoknya sesuatu yang bikin dia tidak bisa mengunyah di sisi lain," ujarnya.

Periksakan diri ke dokter untuk mengetahui penyebab kebiasaan mengunyah di satu sisi, lalu atasi masalahnya agar Anda bisa mengunyah di kedua sisi secara seimbang. Bila ada gigi yang berlubang, segera tambal agar proses mengunyah di sisi tersebut jadi lebih nyaman. Jika mengunyah tidak nyaman karena ompong pakailah gigi palsu sehingga proses makan dan mengunyah tidak terganggu. ●tom

Peneliti Temukan Kaitan Kesehatan mulut dan Infeksi Covid-19

JAKARTA(IM) - Setiap bagian tubuh manusia berfungsi sebagai indikator kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tak terkecuali kesehatan mulut yang juga merupakan faktor penting menuju kesehatan holistik.

Selama masa-masa pandemi Covid-19 seperti sekarang, penting untuk mewaspadai tanda dan risiko yang dapat berdampak buruk bagi tubuh.

Sebuah penelitian terbaru ini yang dilakukan oleh American Academy of Periodontology (AAP) menyoroti bagaimana kaitan antara kesehatan mulut dan tingkat keparahan infeksi Covid-19.

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Clinical Periodontology tersebut, ditemukan bahwa kesehatan mulut dapat berkontribusi pada keparahan infeksi Covid-19 pada pasien.

Presiden American Academy of Periodontology (AAP) Dr James G. Wilson, mengatakan Sudah terbukti bahwa peradangan sistemik tidak hanya terkait dengan penyakit periodontal tetapi juga beberapa penyakit pernapasan lainnya.

"Oleh karena itu, menjaga kesehatan gigi dan gusi dalam upaya untuk menghindari berkembangnya atau memburuknya penyakit periodontal sangatlah

penting di tengah pandemi global seperti Covid-19, yang juga diketahui dapat memicu respons inflamasi," ucap dr James dilansir Times Now News, kemarin.

Ia menjelaskan efek periodontitis atau umumnya dikenal sebagai penyakit gusi disorot pada penelitian ini. Periodontitis telah dianggap sebagai faktor risiko untuk sejumlah penyakit mulut dan sistemik.

Salah satu penulis penelitian, Wenji Cai, menuturkan bahwa kita perlu meningkatkan kesadaran lebih dan berupaya untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi, terutama selama pandemi Covid-19.

"Periodontitis menyebabkan peradangan pada gusi dan, jika tidak ditangani, peradangan ini dapat menyebar ke seluruh tubuh. Pada pasien dengan kasus Covid-19 yang parah, virus tersebut menyebabkan respons peradangan yang dapat menyebabkan komplikasi seperti diintubasi atau bahkan kematian. Penelitian kami menunjukkan bahwa periodontitis dapat memperburuk hal ini," papar Cai.

Sementara itu ada beberapa langkah untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi. Di antaranya hindari konsumsi gula yang berlebihan, pola makan yang seimbang dan sehat, menyikat gigi, gunakan pasta gigi yang mengandung fluorida hingga hindari merokok atau konsumsi alkohol. ●ans

Kesehatan 11

CPR Bisa Selamatkan Orang Henti Jantung

CPR atau RJP (resusitasi jantung paru) harus dilakukan segera.

JAKARTA (IM)-Pijat jantung atau CPR (cardiopulmonary resuscitation) bisa membantu menyelamatkan seseorang yang mengalami gejala henti jantung atau cardiac arrest. Cirinya antara lain sesak napas tanpa alasan jelas, nyeri dada, hingga kehilangan kesadaran.

"Apabila terjadi henti jantung, kita harus segera menolong, maka kemungkinan dia selamat akan lebih besar. Kita bisa melakukan CPR atau pijat jantung dengan benar sehingga kemungkinan dia selamat bisa meningkat 17- 44 persen," kata dokter spesialis jantung dan pembuluh darah dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), Vito A. Damay, melalui pesan elektroniknya, Minggu (13/6).

Paramedis menggunakan

tandu untuk mengeluarkan Christian Eriksen dari lapangan setelah ia pingsan saat pertandingan grup B kejuaraan sepak bola Euro 2020 antara Denmark dan Finlandia di stadion Parken di Kopenhagen, Denmark, Sabtu (12/6).

Dia mengatakan, CPR atau RJP (resusitasi jantung paru) harus dilakukan segera. Ketika ditunda, berarti mengurangi kemungkinan orang dengan henti jantung bisa selamat sampai 10 persen setiap menitnya. Saat tak ada orang lain di dekat orang yang henti jantung, Anda bisa melakukan CPR dengan metode pijat jantung, terutama apabila Anda bukan tenaga kesehatan terlatih.

CPR dilakukan tanpa perlu menunggu dia batuk, tapi saat dia bernapas tidak normal misalnya gasping atau mengap-

mengap. Orang yang terlatih seperti tenaga kesehatan akan memeriksa kondisi nadi terlebih dulu, tetapi langkah ini tak perlu dilakukan orang yang tak terlatih.

Untuk melakukan CPR, menurut Vito, pertama, letakkan dia di permukaan yang rata dan keras. Setelahnya, ekspos dadanya tekan bagian tengah-tengahnya dengan ujung telapak tangan.

Kaitkan satu tangan di atas tangan lainnya, lalu lakukan pijat (tekan) dengan cepat dan keras, 100 kali per menit. Pakailah kekuatan dari bahu dan berat badan, bukan dari sikut. Jadi, ketika memijat posisi sikut tegak lurus, sementara badan dan pundak yang bergerak turun.

Lakukanlah pertolongan ini sembari menunggu tenaga medis membantu. "Pijat jantung dilakukan untuk menyelamatkan seseorang apabila Anda tidak terlatih (seperti tenaga kesehatan) dan ini lebih baik dilakukan daripada tidak

sama sekali," tutur Vito.

CPR dengan metode pijat jantung juga menghindari henti jantung belum tentu disebabkan karena serangan jantung," kata dia.

PERKI mengadakan pelatihan untuk awam sejak lama terkait CPR dan menurut dia petugas keamanan dan petugas pelayanan publik harus bisa melakukannya. CPR yang dilakukan secara tepat, salah satunya yang didapatkan gelandang tim nasional Denmark Christian Eriksen di tengah laga pembuka Grup B Euro 2020 melawan Finlandia pada Sabtu (12/6), bisa membantunya kembali stabil setelah sempat kolaps.

"Untung di-CPR ya, CPR itu wajib dipelajari menurut saya. Saya malah saran, pesepeda, pelari apalagi yang rutin olahraga harus kursus bagaimana melakukan CPR supaya dapat menolong temannya," demikian pesan Vito.

●tom

tung setelahnya sehingga mengakibatkan kematian. Namun, orang yang menghadapi henti jantung belum tentu disebabkan karena serangan jantung," kata dia.

PERKI mengadakan pelatihan untuk awam sejak lama terkait CPR dan menurut dia petugas keamanan dan petugas pelayanan publik harus bisa melakukannya. CPR yang dilakukan secara tepat, salah satunya yang didapatkan gelandang tim nasional Denmark Christian Eriksen di tengah laga pembuka Grup B Euro 2020 melawan Finlandia pada Sabtu (12/6), bisa membantunya kembali stabil setelah sempat kolaps.

"Untung di-CPR ya, CPR itu wajib dipelajari menurut saya. Saya malah saran, pesepeda, pelari apalagi yang rutin olahraga harus kursus bagaimana melakukan CPR supaya dapat menolong temannya," demikian pesan Vito.

●tom

DARI HAL 1

Preman 'Disikat', Bongkar Muat...

pelaku yang memiliki peran dan kerap beraksi saat waktu tertentu.

"Yang kami amankan ini total ada 49 orang, di situ perannya masing-masing dengan kelompok masing-masing,

di pos-pos masing-masing," kata Yusri saat di Mapolrestro Jakarta Utara, Kamis (11/6) kemarin.

Dijelaskan Yusri, dari total 49 pelaku, Satreskrim Polres Metro Jakarta Utara meneng-

kap sebanyak 28 pelaku di dua perusahaan, yakni PT DKM dan PT GFC. Sementara itu 14 lainnya tertangkap tangan melakukan aksi pungli di jalanan sekitaran Pelabuhan Tanjung Priok.

"Kemudian dari Polsek Cilincing enam pelaku dan Polsek Tanjung Priok ada delapan pelaku," jelas Yusri.

Sementara itu, Satreskrim Polres Pelabuhan Tanjung Priok menangkap tujuh pelaku

pungli di dalam kawasan Jakarta International Container Terminal (JICT). Kini pelaku diamankan ke Mapolres Metro Jakarta Utara dan Mapolres Pelabuhan Tanjung Priok untuk diproses lebih lanjut. ●mar

Warga Jabodetabek Gugat Juliari Batubara...

ganti rugi atas korupsi yang dilakukan Juliari.

"Tujuan kita melakukan gugatan adalah meminta ganti kerugian sebagai bentuk reparasi dalam konteks hak asasi manusia dan kemudian dalam konteks antikorupsi ini adalah bentuk kompensasi," ujar Nelson dalam konferensi pers, Minggu (13/6).

Selain itu, Nelson mengatakan, gugatan tersebut merupakan upaya penggabun-

gan perkara yang tengah dihadapi Juliari. Juliari tengah menghadapi kasus pidana korupsi bansos bersama komplotannya.

"Jadi nanti ada dua putusan, perkara pidananya dan perkara perdatanya, dalam hal ini ganti rugi," kata Nelson.

Sementara itu, peneliti Indonesia Corruption Watch (ICW) Kurnia Ramadhana menyebut, warga Jabodetabek merupakan kelompok ma-

syarakat yang paling terdampak akibat pandemi Covid-19. Dengan adanya kasus korupsi bansos tersebut, warga Jabodetabek kian terpuruk.

"Korupsi yang dilakukan Juliari bersama komplotan dan kroninya termasuk korupsi yang paling keji sepanjang sejarah Republik Indonesia. Karena, sedang parah-parahnya bencana, uang itu justru jadi bancakan oleh mantan Mensos," kata Kurnia.

Jaksa Penuntut Umum (JPU) Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) mendakwa Juliari menerima uang fee dana bansos Covid-19 di wilayah Jabodetabek pada 2020 lalu sebesar Rp 32,48 miliar. Uang itu diterima Juliari dari 109 perusahaan yang terlibat dalam pengadaan bansos.

Diduga, uang itu diterima Juliari melalui dua stafnya yakni Matheus Joko Santoso dan Adi Wahyono.

Majelis hakim juga telah memvonis dua penyuar Juliari dalam perkara ini yaitu Direktur Utama PT Tigapilar Agro Utomo, Ardian Iskandar Maddanatja, serta Harry Van Sidabukke. Keduanya divonis majelis hakim dengan kurungan 4 tahun penjara dan denda Rp 100 juta subsidi 4 bulan kurungan. Majelis hakim menilai keduanya terbukti telah melakukan suap pada Juliari. ●han

28 Pasien di Kudus Positif...

berikan keterangan lanjutan terkait dari mana asal muasal varian baru itu. Pemkab Kudus pun segera berkoordinasi dengan Pemprov Jawa Tengah untuk proses lanjutan berupa pembatasan di Kota Kretek.

"Kemungkinan ada lockdown skala mikro di Kabupaten Kudus, dan teknisnya kami rapatkan dengan Gubernur Jateng dan Pemprov," ujarnya.

Bupati mengingatkan

warga Kudus untuk makin waspada terhadap orang-orang tanpa gejala. Terlebih mereka yang tak diketahui rekan jejak temunya.

"Karena kita tidak tahu orang itu bertemu siapa, dari mana itu yang harus diwaspadai," ujarnya.

Warga juga harus selalu memakai masker dan tetap menjaga jarak aman saat berinteraksi. Rajin cuci tangan

juga harus tetap dilakukan sebelum dan sesudah menyentuh barang.

9.868 Kasus Covid-19

Berdasarkan data dari Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19, Minggu (13/6) pukul 12.00 WIB, terdapat penambahan 9.868 kasus baru positif Covid-19. Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 kini berjumlah 1.911.358

orang, terhitung sejak Maret tahun lalu. Data ini dapat diakses melalui laman www.covid-19.go.id.

Sedangkan pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh dalam 24 jam terakhir 4.655 orang. Sehingga total pasien Covid-19 yang sembuh hingga saat ini mencapai 1.745.091 orang.

Sementara yang meninggal dunia dalam periode yang sama bertambah 149 orang. Dengan

demikian, kasus kematian akibat Covid-19 kini mencapai 52.879 orang.

Pemerintah juga mencatat kasus aktif Covid-19 di Indonesia ada 113.388 orang. Kasus aktif adalah jumlah pasien positif Covid-19 yang masih menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri. Selain kasus positif, pemerintah juga mencatat ada 108.997 orang bergeser status suspek Covid-19. ●mar

Wah, Melahirkan Juga Bakal Dipajak...

Menurut Bhima, filosofi pajak tersebut tidak menjunjung rasa kemanusiaan karena mengejar objek kesehatan. Harusnya, sektor kesehatan diberikan stimulus pada saat pandemi maupun pasca pandemi.

"Jangan cari pemasukan

pajak dari kesehatan kurang bijak," ucapnya.

Merujuk pada Undang-Undang (UU) Nomor 49 Tahun 2009, jasa pelayanan kesehatan medis meliputi: jasa dokter umum, dokter spesialis, dan dokter gigi,

jasa dokter hewan, jasa ahli kesehatan seperti ahli akupunktur, ahli gigi, ahli gizi, dan ahli, fisioterapi.

Kemudian jasa kebidanan dan dukun bayi, jasa paramedis dan perawat, jasa rumah sakit, rumah bersalin, klinik

kesehatan, laboratorium kesehatan, dan sanatorium, jasa psikolog dan psikiater, dan jasa pengobatan alternatif, termasuk yang dilakukan oleh paranormal.

Tidak hanya itu, nantinya tarif PPN juga akan mening-

kat menjadi 12 persen dari yang saat ini berlaku sebesar 10 persen. Sementara itu, tarif PPN sebagaimana dimaksud pada ayat (1) draft UU KUP dapat diubah menjadi paling rendah 5 persen dan paling tinggi 15 persen. ●mar

Musisi Anji Ditangkap, Polisi...

Kanit 1 Narkoba Polres Metro Jakarta Barat AKP Harry Gasgari mengatakan pihaknya menyita barang bukti berupa ganja. Saat penangkapan, Harry menyebut menangkap musisi Anji saat sedang sendirian.

"Yang bersangkutan kami

tangkap sendiri dengan barang narkotika yang kami duga ganja," ujar Kanit 1 Narkoba Polres Metro Jakarta Barat AKP Harry Gasgari dalam video yang diterima detikcom.

Kasat Narkoba Polres Metro Jakarta Barat AKBP

Ronaldo Maradona Siregar sebelumnya mengatakan, AN (Anji) ditangkap saat berada di sebuah perumahan kawasan Cibubur. Saat ini, pelaku sudah berada di Mapolres Metro Jakarta Barat untuk menjalani pemeriksaan lebih lanjut atas

dugaan kasus penyalahgunaan narkoba. "Masih diperiksa intensif oleh Unit 1 Narkorba Polres Metro Jakarta Barat," kata Ronaldo.

Ronaldo juga belum dapat menjelaskan lebih rinci sosok musisi ternama yang terjerat ka-

sus penyalahgunaan narkoba itu. Dia hanya memastikan bahwa pihaknya akan menyampaikan lebih lanjut penangkapan musisi tersebut setelah pemeriksaan selesai dilakukan. "Nanti akan kami sampaikan lagi," ucap Ronaldo. ●mar

Tiket ke Luar Angkasa Bersama...

perjalanan luar angkasa selama 11 menit tersebut bersama dengan adiknya, Mark Bezos, menggunakan roket jenis New Shepard.

Direktur Penjualan Blue Origin Ariane Cornell mengatakan sebanyak 7.600 orang dari 159 negara telah mendaftar untuk bisa ikut serta dalam gelang tersebut. Adapun per-

jalan luar angkasa rencananya akan dilakukan dari fasilitas Blue Origin di Texas pada 20 Juli 2021 mendatang.

Blue Origin adalah perusahaan roket yang didirikan oleh Bezos pada tahun 2000 lalu. Perusahaan tersebut telah menghabiskan waktu selama satu dekade terakhir untuk

menguji roket New Shepard.

Misi New Shepard pada bulan Juli mendatang menandai persembangan bersama manusia untuk pertama kalinya setelah diterbangkan tanpa awak sebanyak 15 kali sejak tahun 2015 lalu.

Tujuan dari misi Bezos tersebut yakni untuk menjual tiket wisata luar angkasa kepada pub-

lik. Wisata tersebut menawarkan perjalanan 62 mil di atas permukaan bumi, dengan waktu sekitar 11 menit. Para penumpang pun bisa menikmati pemandangan luar angkasa sekitar tiga menit dari keseluruhan total waktu perjalanan tersebut.

Dana dari hasil gelang tersebut rencananya akan didonasikan

untuk Club for the Future Blue Origin, yang memiliki tujuan untuk mempromosikan edukasi sains, teknologi, engineering, dan matematika untuk para pelajar. Di sisi lain, gelang tersebut sekaligus menjadi uji coba seberapa besar orang kaya bersedia membayar untuk sebuah perjalanan singkat ke luar angkasa. ●osm

Sadis! Pembunuh Berantai...

kait pembunuhan korban terakhirnya, Reyna González, yang berusia 34 tahun.

"Saya menghilangkan kulit dari wajahnya karena dia sangat cantik," kata Mendoza di pengadilan, menurut laporan The Daily Mail.

Disebutkan pula Mendoza mengakui telah membunuh enam wanita lain sejak 2001, dan memakan beberapa bagian tubuh mereka. Namun polisi menduga Mendoza bertang-

gunjawab atas pembunuhan 20 orang.

"Yang ingin saya lakukan adalah mengatakan yang sebenarnya," klaim Mendoza di pengadilan.

Mendoza ditahan pada 14 Mei lalu usai membunuh seorang istri polisi. Sang korban diduga dibunuh dengan dipotong-potong dengan gergaji dan pisau daging.

Sebelumnya, korban diketahui berencana bertemu dengan

Mendoza untuk berbelanja suku cadang ponsel untuk bisnis yang dia jalankan. Namun korban tak kunjung kembali hingga membuat suaminya, Bruno Portillo, pergi ke rumah Mendoza.

Portillo tidak diizinkan masuk dan kembali dengan polisi lain. Dilaporkan, petugas polisi menggunakan alat khusus untuk membongkar lantai beton rumah pelaku. Di dalam ruang bawah tanah, polisi menemukan meja berlumuran

darah González.

"Apa yang sudah dilakukan sudah selesai. Suaminya ada di sana, dia melihat semuanya," klaim Mendoza di pengadilan.

Polisi juga menemukan bagian tubuh sembilan wanita lainnya, serta rekaman video pembunuhan dan bukti lainnya - termasuk buku catatan dengan nama 29 wanita.

Mendoza mengatakan kepada pejabat pengadilan bahwa dia mulai bertemu para korban-

nya di bar 20 tahun yang lalu - dan membunuh mereka ketika mereka menolak tawaran romantisnya.

"Orang ini psikopat karena dia tidak merasa menyesal, sehingga dia memberi tahu Kementerian Umum, di hadapan pengacara pembela, keadaan bagaimana hal itu terjadi, (serta) peristiwa pembunuhan lainnya," kata pengacara Sergio Baltazar, yang mewakili keluarga González. ●osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyu (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langgan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639 7652.
 Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM