

Cermati kutipan berikut!

Memelihara Kesehatan Lidah

Pernahkah kamu merasa hambar saat makan? Hal itu menunjukkan lidahmu mengalami gangguan. Oleh sebab itu, kamu perlu menjaga kesehatan lidah. Beberapa cara memelihara kesehatan lidah antara lain:

- Hindari memakan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin. Makanan yang terlalu panas atau dingin dapat merusak bintil pengecap. Jika bintil ini rusak, lidah tidak dapat merasakan lezatnya makanan.
- Sikatlah lidah saat menggosok gigi agar kotoran pada lidah hilang. Gunakanlah sikat yang lembut agar tidak melukai lidah.
- Makanlah makanan yang mengandung vitamin C. Vitamin C bermanfaat mencegah sariawan.

Reni gemar makan mi ayam dan minuman dingin. Kadang-kadang ia menambahkan sambal agar mi terasa sedikit pedas. Di rumah, ia juga sering menghabiskan es batangan buatan ibu. Rasa manisnya membuat ia tidak mau berhenti meski es tersebut masih beku. Sehabis makan ia rajin menggosok gigi, begitu juga sebelum tidur malam dengan sikat gigi yang lembut. Akan tetapi, beberapa hari ini ia merasa lidahnya perih sehingga ia tidak bisa menikmati masakan ibu.

Berdasarkan kutipan tersebut, apa yang menyebabkan kesehatan lidah Reni tidak terpelihara?

- A. Lidah Reni terluka akibat sambal pada mi ayam yang terlalu pedas.
- B. Reni kurang mengonsumsi makanan dan minuman yang kaya vitamin C.
- C. Sikat yang digunakan Reni terlalu lembut sehingga kotoran tidak terlepas.
- D. Reni terlalu sering mengonsumsi minuman dingin atau beku.

Kunci jawaban: D

Penjelasan:

Kebiasaan meminum es jeruk dan es batangan yang masih beku menyebabkan bintil pengecap pada lidah rusak.