



MODE

UTUSAN MALAYSIA
SELASA 28 APRIL 2009

Gaya Hidup Keluarga Modern

6 MEGA | MODE |

E4 **sihat** 26 April 2009
118 PILIH (4 25 j-m-m)

Pergilah
buat
pemeriksaan



Gambar: ASMARUDDIN JAMALUDDIN
SEBAHAGIAN murid-murid sekolah yang hadir sempena majlis perasmian kempen Bulan Kesihatan Oral bersama Dr. Norain Abu Talib (tengah belakang), Dr. S. Sivanesan dan John Hazlin.

Penjagaan gigi jamin kesihatan mulut

Oleh **BAHATUL ADAWAYIH RON ABDULLAH**

KESIHATAN mulut atau oral mempunyai kaitan yang rapat dengan penyakit seperti diabetes, jantung dan bayi dilahirkan kurang berat badan bagi ibu bapa yang menghidap penyakit gusi kronik. Namun ia sering diabaikan oleh masyarakat.

Kebanyakannya hanya berjumpa doktor gigi setelah timbul masalah seperti kavititi dan penyakit gusi. Ia sudah terlambat kerana banyak kerosakan yang telah terjadi.

Fakta mengenai kesihatan oral menunjukkan bahawa menggosok gigi sahaja tidak cukup untuk menghilangkan plak di dalam mulut. Ini kerana gigi memenuhi kira-kira 23 peratus ruang mulut manusia.

Bahkan, kajian menunjukkan sembilan daripada 10 rakyat Malaysia mempunyai kavititi gigi.

Dalam konteks ini, tidak cukup dengan menggosok gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari, ia akan hanya dapat membersihkan satu perempat bahagian mulut sahaja.

Justeru, pemeriksaan gigi mulai peringkat kanak-kanak lagi perlu untuk memastikan kesihatan mulut termasuk gigi teraja.

Pengarah Pemasaran Colgate-Palmolive (Pemasaran) Sdn. Bhd., John Hazlin memberitahu, kesihatan oral bermula dengan penjagaan gigi sejak kanak-kanak lagi.

Oleh itu, ibu bapa perlu memberi didikan kepada anak-anak mereka tentang penjagaan gigi peringkat awal

Sihat

dan membawa mereka berjumpa dengan doktor gigi. "Memang benar, kebanyakan kerosakan gigi disebabkan makanan tetapi pemeliharaan utama ialah bagaimana kita membersihkan gigi selepas makan."

"Penjagaan gigi yang tepat ialah memburus gigi menggunakan ubat gigi yang mengandungi fluorida dan flos gigi," katanya pada majlis pelancaran Bulan Kesihatan Oral di pusat beli-belah Sunway Pyramid, Selangor.

Turut hadir Pengarah Utama Kesihatan Oral, Kementerian Kesihatan, Datin Dr. Norain Abu Talib dan Presiden Peratuan Pergigian Malaysia, Dr. S. Sivanesan.

Dalam pada itu, Dr. S. Sivanesan memberitahu, masyarakat perlu mengalah kerosakan gigi menerusi amalan kesihatan oral yang betul dan dilakukan secara rutin.

"Salah satu cara untuk mengelakkan penyakit oral ialah melalui rutin kesihatan

oral harian. Selain itu, berjumpa dengan doktor gigi membantu mengakkan rawatan pergigian untuk jangka masa yang panjang," katanya.

Bulan Kesihatan Oral merupakan bulan untuk memastikan penjagaan kesihatan gigi, gusi dan mulut.

Sejak enam tahun lalu, Colgate dan Peratuan Doktor-Doktor Pergigian Malaysia telah bekerjasama untuk meningkatkan tentang isu kesihatan oral.

Salah satu cara untuk mengelakkan kesihatan mulut ialah melawat pakar pergigian mulut setiap enam bulan.

Justeru itu, Colgate telah menawarkan pemeriksaan gigi percuma di lebih 500 tempat di seluruh negara sempena Bulan Kesihatan Mulut. Untuk maklumat lanjut layari www.colgateinformed.com.my

KESIHATAN oral bermula dengan penjagaan gigi sejak kanak-kanak lagi.

- Gambar: Hazlan

Petua penjagaan mulut

Dewasa

- Memburus gigi dengan ubat berfluorida. Sekurang-kurangnya dua kali sehari.
- Dilukuti memburus gigi dengan menggunakan flos.
- Diikuti dengan menggunakan ubat kumur.

Kanak-kanak

- Sebelum kanak-kanak mencapai usia lagan hingga sembilan tahun, ibu bapa perlu membantu mereka memburus gigi setiap hari.
- Pilih ubat gigi yang mengandungi fluorida rendah kerana kanak-kanak bawah enam tahun ada kemungkinan menelan air liur mereka ketika memburus gigi.
- Ibu bapa boleh mendidik anak mereka menggunakan flos untuk membersihkan makanan di celah-celah gigi.
- Periksa gigi anak-anak dan dapatkan pemeriksaan doktor gigi.
- Jika gigi anak-anak gugur, rendamkan di dalam susu atau air sejuk dan simpan di klinik gigi. Biasanya gigi tersebut boleh ditanam semula.

Fakta kebersihan oral

Tahukah anda bahawa:

- Sembilan daripada 10 warga Malaysia menghidap kavititi.
- Plak mengakibatkan kavititi.
- Plak adalah satu lapisan bakteria karies yang terbentuk di atas gigi. Ia boleh mengakibatkan nafas berbau, gusi berdarah, gusi bengkak, gusi berdarah, gigi menjatuh serta kavititi, gigi patah dan kerosakan gigi.
- Lebih 80 peratus bakteria di dalam mulut tidak ditemui di gigi.

Teknik memburus gigi sebezarterdapat empat langkah mudah:

- Berus gigi dengan ubat gigi berfluorida sekurang-kurangnya dua kali sehari.
- Menggunakan flos setiap kali selepas makan adalah ideal untuk mengantikan kesihatan oral dan membantu melawan nafas berbau.
- Menggunakan ubat (kumur) yang memburus bakteria dan menghalang nafas berbau.
- Pastikan anda melawat doktor gigi secara berkala.

Metro

ELAK KENA CABUT... masalah gigi perlu diroyak segera.

tkan gigi anda

beza. Bagi kumpulan di bawah umur 40 tahun kebanyakan kerosakan gigi disebabkan karies, dan bagi golongan 40 tahun ke atas pula masalah diakibatkan penyakit gusi atau periodontitis," katanya pada pelancaran Bulan Kesihatan Mulut 2009 bertema Kavititi Sifar anjuran bersama Colgate-Palmolive Marketing Sdn Bhd (Colgate) dan MDA.

Hadir sama Pengarah Urusan Colgate, John Hazlin; Ketua Pengarah Kesihatan Mulut Kementerian Kesihatan, Datin Dr. Norain Abu Talib dan Pengurus Perkhidmatan Pergigian Komuniti MDA, Dr. V. Neduncheelan.

Mungkin ramai malu untuk mengukuti mereka 'Fobia' pada doktor gigi. Ia boleh dikesan melalui banyak perkara, termasuk:

- Kesianan fizikal pesakit - pesakit kelihatan takut, resah dan gemetar.
- Pesakit bertanya banyak soalan sebelum rawatan.
- Pesakit hanya berjumpa doktor pergigian pada saat-saat terakhir atau apabila tidak boleh menahan sakit lagi.
- Pesakit membawa teman untuk menenangkan mereka.
- Pesakit menolak rawatan pergigian dan meminta ubat sahaja untuk mengakhiri penderitaan pergigian.
- Pesakit membeli ubat dari farmasi.

Masalah 'takut' berjumpa doktor gigi ini mudah diatasi, iaitu dengan:

- Mengambil tahu mengenai prosedur pergigian terkini.
- Memahami bahawa kesakitan atau ketidakselesaan yang dialami sebenarnya diminimumkan.
- Sedar bahawa rawatan itu jauh lebih baik baik berbanding kehilangan gigi.
- Sedar bahawa kesihatan gigi adalah penting kerana sajian menunjukkan masalah gigi juga dikaitkan dengan penyakit lain seperti jantung.
- Tahun ini masuk tahun keenam Colgate menguarjikan Bulan Kesihatan Mulut pada sebulan yang diadakan pada sepanjang April. Kali ini sebanyak 560 klinik gigi di seluruh negara mengambil bahagian dan memberi khidmat pemeriksaan gigi anda secara percuma.

Bagi yang sudah lama tidak berjumpa doktor gigi, guna sebelum ini untuk menjalani pemeriksaan gigi, anda sekeluarga.

Sasaran tahun ini adalah memberi perkhidmatan pemeriksaan gigi dan pendidikan kepada 500,000 penduduk Malaysia, selaras dengan misi Rancangan Kesihatan Mulut Kebangsaan 2010 untuk meningkatkan tahap kesihatan mulut di negara ini.

Dr. Siva berkata, untuk mendapatkan mulut dan gigi

sihat bukan mudah kerana sejak kecil kita diajar untuk memburus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Yang perlu kini ialah lebih berdisiplin mengamalkannya.

Selain itu, penjagaan kesihatan gigi tidak lengkap tanpa flos. Kita disaran untuk flos setiap kali selepas memburus gigi kerana berus gigi tidak mampu membersihkan sisa makanan yang terselit di celah-celah gigi.

Panduan untuk gigi sihat:

- Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Ada orang memburus gigi sangat cepat. Untuk hasil lebih baik, gigi perlu diburus sekurang-kurangnya dua minit bermula dengan menyendang berus (45 darjah) bertentangan garisan gusi. Beri perhatian pada setiap gigi dan jangan lupa bersihkan lidah anda sekali kerana ia membantu menyingkirkan bakteria yang boleh menyebabkan nafas berbau.
- Flos sekerap mungkin. Flos sama penting dengan memburus gigi. Cara betul untuk flos ialah pegang flos dan sisipkan di celah gigi. Pegang flos supaya ia berada di depan dan belakang gigi (seolah membentuk huruf C); perlahan-lahan gerakan ke atas dan ke bawah untuk bersihkan gigi berkenaan.
- Berkumur dengan cecair kumur anti-bakteria. Tahu-kah anda, 80 peratus dari-

Fobia pada doktor gigi

- > Keadaan fizikal pesakit - pesakit kelihatan takut, resah dan gemetar.
- > Pesakit bertanya banyak soalan sebelum rawatan.
- > Pesakit hanya berjumpa doktor pergigian pada saat-saat terakhir atau apabila tidak boleh menahan sakit lagi.
- > Pesakit membawa teman untuk menenangkan mereka.
- > Pesakit menolak rawatan pergigian dan meminta ubat sahaja untuk mengakhiri penderitaan pergigian.
- > Pesakit membeli ubat dari farmasi.

pada bakteria di dalam mulut bukan ada pada gigi? Penggunaan cecair kumur menghalang pembiakan bakteria yang menyebabkan nafas berbau. Guna cecair kumur yang tidak beralkohol bagi mengurangkan keringanan tisu lembut dalam mulut.

● Berjumpa doktor gigi dua tahun sekali. Dalam tempoh itu, segera jalani pemeriksaan jika anda merasakan ada yang tidak kena dengan gigi atau mulut anda.