

GIGI WARISAN KITA

**Gigi Perlu Dan Boleh Dikekalkan
Oleh Setiap Ahli Keluarga
Sepanjang Hayat**



**Amalkan cara hidup sihat ke arah keluarga
yang sihat dan sejahtera**

KESIHATAN PERGIGIAN YANG BAIK ADALAH PENTING UNTUK KEHIDUPAN BERKUALITI

**Set gigi yang berfungsi
adalah penting untuk:**

- Mengunyah makanan dengan sempurna supaya memudahkan penghadaman untuk kesihatan yang baik.
- Pertuturan yang jelas.
- Menyerikan senyuman dan paras rupa untuk keyakinan diri.



Pembinaan gigi bermula dari awal kehamilan

- Ibu bapa perlu sedar bahawa pembinaan gigi bermula seawal kehamilan berusia 6 minggu.
- Makanan seimbang adalah penting untuk kesihatan ibu dan pertumbuhan sempurna gigi dan tulang bayi.
- Pengambilan antibiotik seperti tetrasiklin dalam jangkamasa yang panjang semasa mengandung boleh menjejaskan warna gigi anak anda.



Masalah pergigian yang sering berlaku boleh dicegah melalui amalan kesihatan pergigian yang baik

- Masalah pergigian yang sering berlaku ialah:



*Karies
(kerusakan gigi)*



*Penyakit periodontal
(penyakit gusi)*



Gigi yang tidak teratur

- Punca utama karies dan penyakit periodontal ialah plak. Plak adalah lapisan yang sentiasa terjadi di permukaan gigi. Plak mengandungi bakteria, air liur, protein dan gula.



Plak gigi

Pemeliharaan kesihatan pergigian berada di tangan anda

- 1. Kebersihan gigi dan mulut perlu diberi perhatian semenjak bayi dilahirkan.***



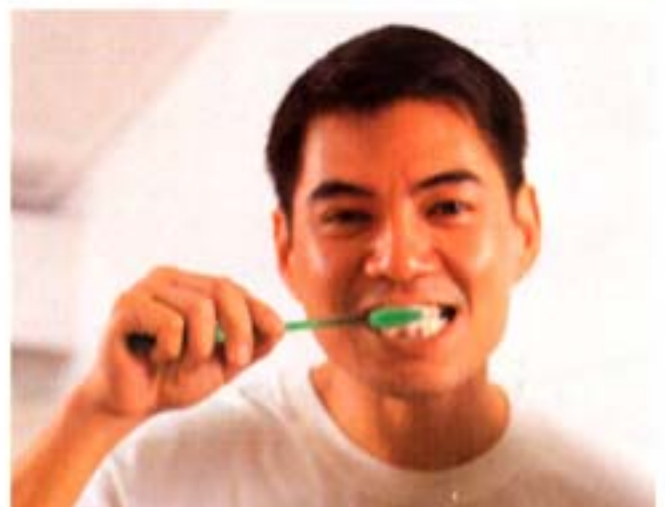
Membersihkan mulut bayi



Ibu membantu memberus gigi anak dibawah 6 tahun



Kanak-kanak lebih dari 6 tahun memberus gigi



Orang dewasa memberus gigi dengan cara yang berkesan

2. Kurangkan pengambilan harian gula anda.

Gula adalah punca utama karies!

- Kurangkan kuantiti dan kekerapan pengambilan gula.



Contoh makanan yang tinggi kandungan gula.

- Berhati-hati kewujudan gula tersembunyi dalam makanan dan minuman yang diproses.



3. Dapatkan pemeriksaan pergigian secara berkala dan tetap.

Pemeriksaan pergigian secara berkala setahun sekali menjamin kesihatan pergigian keluarga anda.

Ini adalah penting untuk:

- Mendapatkan khidmat nasihat.
- Mengesan masalah pergigian dan mendapat rawatan diperingkat awal.
- Mendapat rawatan pencegahan seperti selan fisur dan penyapuan fluorida.

