

AMALAN KESIHATAN PERGIGIAN YANG BAIK - SUATU PERMULAAN KELUARGA BAHAGIA



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

AMALAN KESIHATAN PERGIGIAN YANG BAIK UNTUK SEISI KELUARGA ANDA

Amalan kebersihan gigi yang baik patut dimulakan sedari awal. Mulut yang bersih menjamin kesihatan pergigian dan mencegah karies dan penyakit gusi.

- Amalan kebersihan mulut yang baik perlulah diterapkan sebagai sebahagian rutin harian kebersihan diri anda.
- Pembersihan gigi patut dilakukan sebaik sahaja gigi susu pertama tumbuh. Kain tuala basah yang lembut boleh digunakan untuk tujuan ini.
- Berus gigi dengan berkesan untuk menanggalkan plak.
- Ibubapa perlu memberus gigi anak-anak dibawah 6 tahun dengan menggunakan ubat gigi berfluorida khas untuk kanak-kanak. Disyorkan penggunaan ubat gigi tidak lebih saiz sebiji kacang soya.

- Apabila anak-anak mampu memberus gigi dengan sendiri pengawasan ibubapa masih diperlukan.



- Ibu-ibu mengandung hendaklah meningkatkan penjagaan kebersihan gigi dan mulut untuk mengelakkan keradangan gusi yang sering berlaku semasa kehamilan.



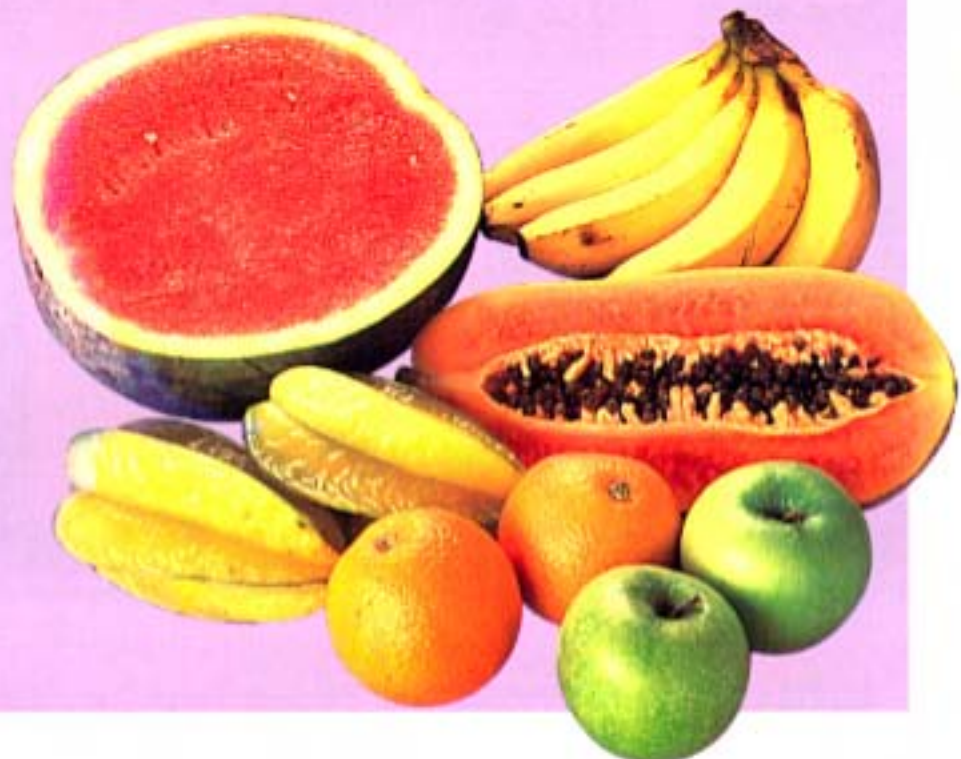
**Ibubapa hendaklah
mengurangkan
penggunaan gula
semasa penyediaan
makanan dan
minuman seisi
keluarga**



Karies

- Pengambilan gula yang berlebihan dan pengambilan makanan manis yang kerap boleh menyebabkan karies dan kegemukan.

- Untuk mencegah kejadian karies di kalangan ahli keluarga, amalkanlah langkah-langkah berikut:
 - Elakkan mencampur gula semasa penyediaan susu bayi.
 - Jangan biarkan bayi tertidur dengan botol susu di mulut.
 - Jangan campur gula semasa penyediaan makanan anak.
 - Pilih buah-buahan dan makanan berkhasiat yang rendah kandungan gula dan garam sebagai snek.
 - Gunakan susu segar bagi menggantikan susu pekat manis.



Penggunaan alat pelindung mulut digalakkan semasa bersukan lasak

- Alat pelindung mulut boleh melindungi gigi dan bahagian mulut dari kecederaan semasa bersukan.



- Pastikan anda memakai pelindung mulut bagi sukan lasak dan aktiviti rekreasi seperti:

- Ragbi
- Taekwondo
- Hoki
- Bolasepak
- Rollerblade



Jadikan lawatan ke Klinik Pergigian satu aktiviti tahunan keluarga anda

- Dapatkan khidmat nasihat dan tunjukajar mengenai penjagaan kesihatan pergigian untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran.
- Lawatan tetap ke Klinik Pergigian dapat mengesan sebarang masalah pergigian diperingkat awal untuk rawatan yang berkesan.
- Pemeriksaan pergigian semasa mengandung dapat mengekalkan kesihatan pergigian serta kesihatan ibu keseluruhan.

