

PANDUAN PENJAGAAN KESIHATAN MULUT

- MULUT YANG SIHAT ADALAH ASET YANG BERTAMBAH BERTAMBAH.
- MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MERAWAT.

A. PEMAKANAN

- MENGAMALKAN DIET SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN PIRAMID MAKANAN SEBAGAI PANDUAN.
- KURANGKAN PENGAMBILAN GULA.
- ELAKKAN MAKAN DIANTARA WAKTU MAKAN YANG TETAP.
- MAKAN LEBIH SAYUR DAN BUAH-BUAHAN.

LEMAK, MINYAK, GULA

DAGING DAN LAIN-LAIN PRODUK PROTEIN

SUSU

SAYURAN

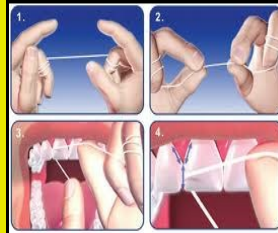
BUAH-BUAHAN

ROTI, BIJIRIN DAN LAIN-LAIN PRODUK KANJI

B. PENJAGAAN KEBERSIHAN MULUT

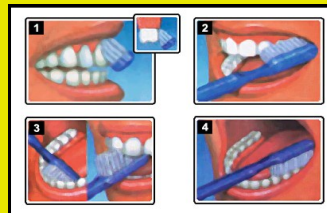
1. MEMFLOS (MENYERAT)

- UNTUK MENGELUARKAN PLAK DAN CEBISAN MAKANAN DIANTARA GIGI DAN DI BAWAH GARISAN GUSI.

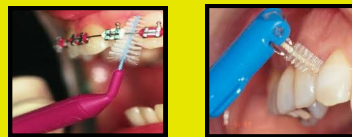


2. MEMBERUS GIGI

- DENGAN CARA YANG BERKESAN UNTUK MENGELUARKAN PLAK.
- GUNA BERUS GIGI YANG SESUAI DENGAN MULUT ANDA.
- BERUS GIGI DITUKAR APABILA BRISTLENYA KEMBANG.
- GUNA BERUS GIGI YANG LEMBUT DAN UBAT GIGI BERFLORIDA.



- PENGGUNAAN BERUS GIGI KHAS UNTUK MEMBERSIH:
+ CELAH-CELAH GIGI YANG MEMPUNYAI RUANG YANG BESAR.
+ GIGI YANG TIDAK TERATUR,
+ DI CELAH BRACES.



BERUS GIGI KHAS-INTERDENTAL BRUSH

- BERUS GIGI ELETRIK BOLEH MEMBANTU DALAM KEBERKESANAN MEMBERSIHGIGI, MENGURANGKAN IRRITASI PADA GUSI DAN ABRASI (HAUS) PADA GIGI.

C. MEMBUAT PEMERIKSAAN GIGI

- LAKUKAN PEMERIKSAAN BERKALA.
- KEKERAPAN PEMERIKSAAN BERGANTUNG PADA STATUS HIGIN MULUT ANDA.
- PEMERIKSAAN AWAL BOLEH MENGESAN KEROSAKAN GIGI PERINGKAT AWAL.



AMALAN-AMALAN LAIN YANG PERLU DIBERI PERHATIAN:

- JANGAN MEROKOK.
- GUNAKAN ALAT PELINDUNG MULUT SEMASA AKTIVITI SUKAN LASAK.
- KANAK-KANAK BERUSIA 4-6 TAHUN DINASIHATKAN SUPAYA TIDAK MENGHISAP IBU JARI UNTUK MENGELAKKAN GIGI MENJADI JONGANG.

NOTA:

DARIPADA KAJIAN, DIDAPATI PENYAKIT PERIODONTAL MEMPUNYAI KAITAN DENGAN:

- PENYAKIT JANTUNG
- DIABETES
- KELAHIRAN BAYI PRA MATANG
- PENYAKIT PERNAFASAN



KLINIK KESIHATAN MULUT
PUSAT KESIHATAN UiTM.

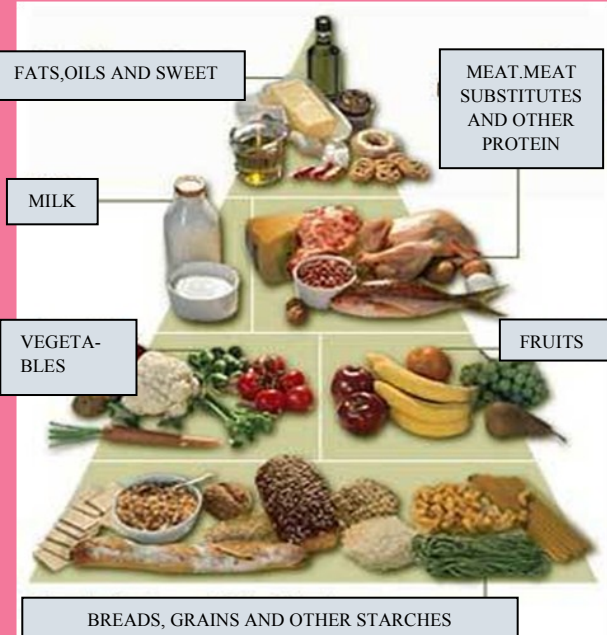
**KESIHATAN MULUT UNTUK
KESEJAHTERAAN HIDUP**

ORAL HEALTH CARE GUIDELINES

- HEALTHY MOUTH IS A VALUABLE ASSET.
- PREVENTION IS BETTER THAN CURE.

A. DIET

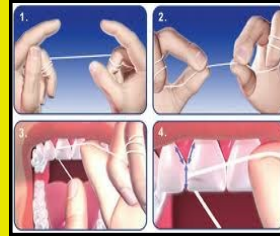
- EAT BALANCED DIET. USE FOOD PYRAMID AS A GUIDE.
- TAKE LESS SUGAR.
- AVOID TAKING FOOD IN BETWEEN MEAL.
- TAKE MORE FRUITS AND VEGETABLES.



B. ORAL HYGIENE CARE

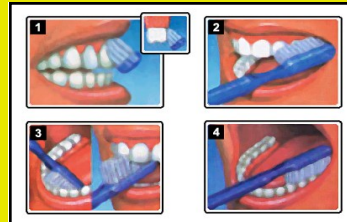
1. FLOSSING

- TO REMOVE PLAQUE AND FOOD DEBRIS IN BETWEEN TEETH AND UNDER GUM LINE.



2. TOOTH BRUSHING

- PERFORM CORRECT TOOTH BRUSHING TECHNIQUE TO REMOVE PLAQUE EFFECTIVELY.
- USE SUITABLE TOOTHBRUSH.
- CHANGE TO A NEW TOOTHBRUSH WHEN THE BRISTLE WORN OUT.
- USE SOFT TOOTHBRUSH AND FLUORIDATED TOOTH-PASTE.



- INTERDENTAL BRUSHES ARE USED IN CASES:
 - + LARGE SPACES IN BETWEEN TEETH.
 - + CROWDING
 - + FOR ORTHODONTIC CLEANING.



- ELECTRIC TOOTH BRUSHES ARE ADVISABLE FOR:
 - EFFECTIVE TOOTH CLEANING.
 - LESS IRRITATION TO THE GUM AND LESS TOOTH ABRASION

C. DENTAL CHECK UP

- VISIT YOUR DENTIST FOR REGULAR CHECK UP.
- FREQUENCY OF CHECK UP DEPENDS ON YOUR ORAL HYGIENE STATUS.
- EARLY TREATMENT IS ESSENTIAL TO PREVENT FURTHER DECAY.



OTHER ADVISABLE HABITS :

- DO NOT SMOKING
- USE MOUTHGUARD DURING CONTACT SPORT
- CHILDREN AGE 4-6 YEARS OLD MUST NOT PRACTICE THUMB SUCKING TO AVOID PROCLINATION OF FRONT TEETH.

NOTE:

STUDIES HAVE FOUND THAT PERIODONTAL DISEASES ARE RELATED TO :

- HEART DISEASES
- DIABETES
- PREMATURED BABY
- RESPIRATORY DISEASES.



KLINIK KESIHATAN MULUT
PUSAT KESIHATAN UiTM.

HEALTHY MOUTH FOR LIFE WELLNESS