

KANAK - KANAK BERUMUR 3 TAHUN KE ATAS

Gunakan sedikit ubat gigi berfluorida sebesar saiz kacang pea sahaja

- ◆ Berus kesemua giginya dengan bersih dan teliti.
- ◆ Pastikan anak anda meludah ubat gigi selepas selesai memberus.
- ◆ Galakkan anak anda berkumur selepas makan, minum atau mengambil ubat yang manis.



c) Lakukan pemeriksaan mulut kanak-kanak dengan kaedah Angkat Bibir (*Lift the Lip*)

Cara melakukan Angkat Bibir (*Lift the lip*) untuk mengesan tanda awal karies gigi



- ◆ Periksa mulut kanak - kanak dengan berkala.
- ◆ Angkat bibir dan lihat keseluruhan permukaan gigi dalam mulutnya.
- ◆ Beri perhatian kepada permukaan gigi sebelah pinggir gusi di mana karies gigi sering bermula.



- ◆ Awasi tanda awal permulaan karies seperti garisan/bintik dan tompok berwarna putih, coklat atau hitam pada permukaan gigi.

d) Dapatkan pemeriksaan gigi berkala di klinik sekali setahun

Mulakan lawatan ke klinik pergigian apabila kanak - kanak berumur 1 tahun.



Cawangan Penggalakan Kesihatan Pergigian
MOH/K/GIG/1.2011(PT)

KESIHATAN PERGIGIAN KANAK-KANAK



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
<http://ohd.moh.gov.my>

KESIHATAN PERGIGIAN YANG BAIK ADALAH PENTING BAGI KANAK-KANAK

PERANAN IBU BAPA/PENJAGA/PENGASUH

Penjagaan gigi perlulah dilakukan dari peringkat awal mulai bayi sehinggalah mereka boleh memberus gigi sendiri dengan sempurna.

BANTULAH MEREKA DALAM PENJAGAAN KESIHATAN GIGI MEREKA

a) Beri kanak-kanak makanan yang berkhasiat dan seimbang



- ◆ Beri makanan yang mencukupi bagi memenuhi keperluan tenaga.
- ◆ Beri pelbagai jenis makanan bagi memastikan semua keperluan nutrien dipenuhi.

- ◆ Jangan memberi minuman manis dalam botol susu.
- ◆ Jangan biarkan kanak-kanak tertidur dengan botol yang mengandungi susu atau air manis di dalam mulutnya kerana gigi akan mudah rosak. Keadaan ini dikenali sebagai "karies botol susu".
- ◆ Amalkan makanan yang berkhasiat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran untuk menggantikan gula-gula dan biskut.



- ◆ Pilih makanan yang kurang mengandungi gula.
- ◆ Kurangkan kekerapan pengambilan gula.
- ◆ Galakkan penggunaan cawan bermula daripada umur 6 bulan.

b) Jaga kebersihan mulutnya

- ◆ Ibu bapa/penjaga/pengasuh perlu menyelia dan membantu kanak-kanak memberus gigi sehinggalah mereka berusia enam hingga lapan tahun.
- ◆ Gigi harus diberus dua kali sehari, terutama selepas makan dan sebelum masuk tidur.
- ◆ Pilih berus gigi yang sesuai, bersaiz kecil dan lembut dan mempunyai pemegang yang selesa.



KANAK - KANAK BERUMUR 3 TAHUN KE BAWAH

Gigi kanak-kanak di bawah umur 3 tahun perlu diberus oleh ibu bapa atau penjaga dengan menggunakan berus gigi yang sesuai. Anda hanya perlu menggunakan secalit sahaja ubat gigi berfluorida.



Secalit ubat gigi