

## Kekalkan Senyuman Anda Sepanjang Hayat...

- Tidak merokok
- Menjaga kebersihan mulut dengan memberus gigi setiap hari
- Dapatkan pemeriksaan pergigian setiap tahun
- Makan secara sihat. Kurangkan pengambilan makanan dan minuman yang bergula
- Elakkan minuman keras



Bahagian Kesihatan Pergigian  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
MOH/K/GIG/8.2005(PT)

## Kekalkan Kesihatan dan Senyuman Anda



## Berkeyakinan Menghadapi Cabaran



**JAUHI TABIAT  
MEROKOK**



**U**mum mengetahui bahawa merokok boleh mengakibatkan kanser paru-paru dan penyakit jantung tetapi...

**Tahukah anda kesan buruk kepada kesihatan pergigian?**

**S**elain daripada nafas berbau dan gigi berwarna kuning merokok boleh mengakibatkan:

- Penyakit gusi dan kehilangan gigi
- Kanser mulut
- Kekurangan deria rasa dan bau-makanan menjadi kurang menyelerakan
- Luka mulut mengambil masa yang lama untuk sembuh
- Berisiko melahirkan anak yang sumbing lelangit / bibir



Gigi berwarna kuning akibat merokok



Kanser mulut



Penyakit gusi

**JAUHI TABIAT MEROKOK**



Kesan buruk kepada kesihatan boleh dipulih kembali sekiranya anda berhenti merokok.

⇒ **Lakukan pemeriksaan mulut sendiri dengan berkala. Perhatikan tanda-tanda awal kanser mulut seperti:**

- Luka dan ulser mulut yang tidak pulih melebihi 2 minggu
- Tompok-tompok putih atau merah
- Benjol atau ketumbuhan
- Rasa kebas atau kesakitan dalam mulut

⇒ **Berwaspada akan tanda-tanda penyakit gusi seperti:**

- gusi berdarah
- gigi bergoyang

⇒ **Dapatkan khidmat nasihat doktor perubatan/pergigian untuk berhenti merokok**