

Adakah bahan lain yang boleh membantu anda menjaga kesihatan pergigian?

Ya, anda juga boleh menggunakan bahan kumuran untuk membantu menjaga kesihatan pergigian anda.



Aplians ortodontik boleh rosak?

Dawai mungkin patah dan terjulur keluar, plat patah atau braket longgar sekiranya aplians tidak dijaga dengan baik.

Oleh itu pastikan anda:

- ✓ Tidak mengunyah makanan yang keras
- ✓ Hindari pengambilan makanan yang melekit seperti dodol dan gula-gula getah
- ✓ Elakkan minum minuman berkarbonat
- ✓ Tidak mengamalkan tabiat seperti menghisap jari atau menggigit kuku
- ✓ Simpan aplians boleh tanggal di dalam bekas yang sesuai semasa tidak memakainya

Dapatkan rawatan segera di klinik pergigian sekiranya aplians anda rosak.



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
MOH/K/GIG/8.2007(PT)



Rawatan Ortodontik



Ketahui Cara Penjagaan Aplians Dan Kesihatan Pergigian Anda

Cuba anda lihat ke dalam cermin muka. Anda akan dapati aplians ortodontik yang dipakai mempunyai brakel dan dawai yang boleh menyebabkan makanan mudah melekat pada gigi.

Gusi anda akan mudah berdarah dan gigi anda akan rosak sekiranya kebersihan mulut diabaikan.



Tahukah anda cara untuk menjaga kebersihan semasa memakai aplians tetap (fixed appliance)?

- 1 Berus gigi anda sehingga bersih setiap kali selepas makan. Gunakan cermin muka untuk membantu.
- 2 Gunakan ubat gigi yang mengandungi fluorida dan berus gigi yang sesuai. Letakkan berus gigi pada sudut 45° pada gusi dan beri tekanan yang lembut. Berus gigi dan gusi menggunakan pergerakan bulatan dengan perlahan.
- 3 Pada permukaan mengunyah, pegang berus gigi mendatar dan beruskan ke luar dan ke dalam.

4 Jangan lupa untuk memberus aplians ortodontik. Tekan bulu berus gigi dengan perlahan supaya masuk ke celah-celah gigi dan aplians ortodontik. Bersihkan kawasan di belakang dawai dan keliling brakel.

Berus gigi kecil (interdental brush) juga boleh digunakan untuk membantu membersihkan celah-celah gigi dan aplians ortodontik dengan lebih berkesan.



Pada peringkat permulaan, membersihkan gigi, gusi dan aplians ortodontik adalah sukar. Berusahalah, dengan sedikit latihan ianya akan menjadi lebih mudah!

Bagaimana pula cara untuk menjaga kebersihan aplians boleh tanggal (removable appliance)?

Keluarkan aplians dari mulut terlebih dahulu. Gunakan berus gigi dan ubat gigi untuk membersihkan semua bahagian aplians.



Bolehkah flos digunakan?

Flos dapat membantu anda bersihkan permukaan gigi yang tidak dapat dibersihkan semasa memberus gigi.

Flos khas dengan hujung yang keras boleh dimasukkan ke celah gigi dan aplians ortodontik.

Gerakkan flos ke atas dan ke bawah beberapa kali dan lengkokkan keliling gigi dan leher gigi.

