



**KESIHATAN SICOMEL
DITANGAN ANDA.**

UNIT PENGGALAKAN KESIHATAN PERGIGIAN
BAHAGIAN PERKHIDMATAN PERGIGIAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MOH/ K/ GIG/ 3.98(PT)

PEMELIHARAAN KESIHATAN PERGIGIAN



IBU Mengandung

Kesihatan badan amat penting bagi ibu mengandung. Ia bermula dari penjagaan mulut yang sihat. Ibu seharusnya mengambil berat tentang pemakanan dan kebersihan.

Lawatan awal ke klinik pergigian dapat mencegah sebarang masalah pergigian.

Pemakanan Ibu waktu mengandung.

Zat Kalsium



Gigi mula membentuk di dalam rahang janin diperingkat 6 minggu kandungan. Zat kalsium dan fluorida sangat penting untuk pembinaan gigi dan tulang yang kuat. Ini terdapat di dalam makanan seperti ikan bilis, keju, susu, kekacang, sayur-sayuran dan buah-buahan.

Makanan Ringan

Ketika mengandung, ibu selalunya idamkan makanan yang manis. Makanan yang mengandungi kandungan gula yang tinggi boleh menyebabkan kerosakan gigi, kegemukan dan penyakit berkaitan seperti kencing manis dan darah tinggi.

Pilihlah makanan ringan yang berkhasiat seperti berikut:

- buah-buahan
- sayuran mentah
- telur rebus
- keju
- dadah
- kacang
- berteh jagung (tanpa gula)
- susu
- jus buah-buahan
- tanpa gula



Apabila mulut tidak dibersihkan selepas mengambil makanan ringan yang manis, gula dan plak akan bertindak untuk mengeluarkan asid. Asid ini akan menyebabkan karies gigi (kerosakan).

Cara menjaga kebersihan Gigi dan Gusi.



Berus dan Flos.

Berus dan Flos gigi anda setiap kali selepas makan untuk mengeluarkan plak. Plak ialah selaput bakteria yang melekat pada permukaan gigi yang hanya boleh dilihat dengan menggunakan pewarna. Bacteria di dalam plak akan menyebabkan kerosakan gigi dan penyakit gusi.

Pertukaran hormon semasa mengandung dan keadaan plak di dalam mulut yang berterusan boleh menyebabkan gusi bengkak dan mudah berdarah. Penjagaan kebersihan mulut setiap hari dan tabiat memilih makanan yang berkhasiat dapat mengatasi masalah ini.

Disyorkan memilih berus gigi yang lembut dan ubat gigi yang mengandungi fluorida. Dapatkan nasihat dan tunjukajar cara memberus gigi yang berkesan dan cara menggunakan flos daripada jururawat atau pegawai pergigian.

Ubat-Ubatan

Ibu perlu mengetahui bahawa pengambilan berlebihan sesetengah ubat semasa mengandung boleh mengakibatkan kecacatan pada pembentukan gigi janin. Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang ubat.

