

Apa Yang Anda Boleh Lakukan Untuk Mengatasi Masalah Nafas Berbau?

• Jaga Kebersihan Mulut

- Berus gigi sehingga bersih.
- Gunakan flos untuk membuang sisa makanan dan plak di celah-celah gigi.
- Bersih peralatan gigi dalam mulut sekiranya ada seperti gigi palsu atau aplians ortodontik.
- Bersihkan lidah.
- Gunakan bahan kumuran jika dinasihatkan doktor.



• Makan Secara Sihat

- Pilih buah-buahan segar dan hindari makanan yang menyebabkan nafas berbau.



• Dapatkan Pemeriksaan Di Klinik Pergigian Sekurang - Kurangnya Sekali Setahun

• Tidak Merokok

• Banyakkan Minum Air Kosong, Sekurang - Kurangnya 6 Hingga 8 Gelas Sehari. Jangan Biarkan Mulut Kering

• Dapatkan Pemeriksaan Perubatan Jika Perlu



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
MOH/ K/ GIG/ 11.2007(PT)



NAFAS BERBAU?



Anda mungkin mengalami masalah nafas berbau sekiranya orang berdekatan tiba-tiba menjauhkan diri, memalingkan muka atau menutup hidung mereka, semasa anda berbual.

Sekiranya masalah nafas berbau berpanjangan atau teruk, ia boleh menjejaskan kehidupan peribadi, kerjaya dan sosial anda.

Dapatkan pemeriksaan pergigian atau bertanyakan sesiapa yang rapat mengenai bau nafas anda sekiranya anda kurang pasti.

Nafas yang segar bermula dari mulut yang bersih dan sihat.

Kenapa Nafas Anda Berbau?

Biasanya nafas berbau berpunca dari mulut, di mana;

- **Keadaan Mulut Kurang Bersih**

Sisa makanan dan plak tidak dibersihkan dengan baik seperti di celah-celah gigi, permukaan lidah atau gigi palsu.

- **Terdapat Jangkitan Dalam Mulut**

Contohnya kerosakan gigi, penyakit gusi, lesi mulut atau bekas cabutan gigi yang tidak sembuh.

Lesi Mulut >



Penyakit Gusi >



< Kerosakan Gigi



< Bekas Cabutan Gigi Yang Tidak Sembuh

Masalah mulut kering, tidak makan atau tidak minum untuk jangka masa yang lama dan merokok juga boleh menyebabkan nafas anda berbau.

Sekiranya doktor pergigian mengesahkan anda mempunyai kesihatan pergigian yang baik, anda mungkin mengalami masalah kesihatan seperti penyakit saluran pernafasan, diabetes atau kronik sinusitis.