



KEPRIHATINAN IBU...
Menjamin kesihatan si comel



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
MOH/K/GIG/11. 2004 (PT) / 3.98 (PT)

PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN



IBU MENGANDUNG

PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA MENGANDUNG

Kesihatan ibu semasa mengandung perlu dijaga untuk melahirkan anak yang sihat. Pemakanan dan kebersihan diri perlu diambil berat. Ini meliputi penjagaan kesihatan pergigian yang baik.

Tahukah anda.....?

- 1) gigi bayi mula terbentuk ketika 5 - 6 minggu dalam kandungan
- 2) sesetengah ibu mengalami bengkak gusi dan gusi berdarah semasa mengandung
- 3) memberus gigi setiap hari, mengamalkan pemakanan sihat dan mendapatkan pemeriksaan pergigian berkala dapat mengekalkan gigi dan gusi yang sihat



Gusi bengkak dan berdarah semasa mengandung

AMALKAN PEMAKANAN SIHAT

Makan makanan yang mencukupi dan seimbang setiap hari

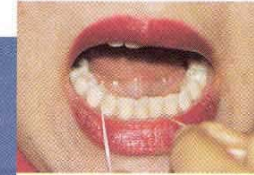
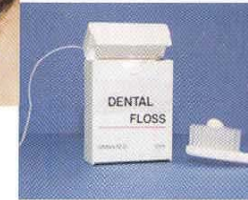
- pelbagaikan jenis makanan supaya memperoleh semua zat makanan yang diperlukan
- makan lebih buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan kacang
- kurangkan pengambilan gula dan makanan yang berlemak



Ketika mengandung ibu sering mengidam berbagai jenis makanan dan mungkin memerlukan makan lebih kerap dari biasa. Ibu-ibu harus bijak memilih snek yang sihat dan kurang mengandungi gula. Makanan yang mengandungi gula yang tinggi boleh menyebabkan kerosakan gigi, kegemukan dan penyakit berkaitan seperti kencing manis dan darah tinggi.

JAGA KEBERSIHAN MULUT

Berus dan flos gigi anda setiap hari untuk mengelakkan pengumpulan plak pada permukaan gigi. Plak ialah selaput bakteria yang sentiasa melekat di permukaan gigi. Pilih berus gigi yang lembut dan ubat gigi yang mengandungi fluorida.



DAPATKAN PEMERIKSAAN PERGIGIAN DI KLINIK

Ibu-ibu mengandung digalakkan membuat lawatan awal ke klinik pergigian untuk mengatasi sebarang masalah pergigian. Anggota pergigian sentiasa bersedia untuk memberi nasihat mengenai penjagaan gigi bayi anda.



Ambil peluang untuk mendapatkan rawatan pergigian percuma di klinik pergigian kerajaan

AWASI PENGAMBILAN UBAT-UBATAN !



Pengambilan beberapa jenis ubat secara berlebihan semasa mengandung boleh menjejaskan pembentukan gigi bayi dalam kandungan. Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang ubat demi kesejahteraan anda dan bayi anda.