

TAHUKAH ANDA?

Penyakit gusi yang dihadapi ibu mengandung sering dikaitkan dengan kelahiran anak yang berkurangan berat badan dan tidak cukup bulan.

Berikut adalah antara tanda penyakit gusi:



Gusi bengkak

Gusi mudah berdarah

KEPRIHATINAN IBU....

Menjamin kesihatan si comel....



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
MOH/ K/ GIG/ 14.2007 (PT) Pin. 2



PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN

Ibu 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.

Kesihatan pergigian yang baik boleh dikekalkan dengan amalan berikut:

Amalkan Makan Secara Sihat

Ketika mengandung, ibu sering mengidam berbagai jenis makanan dan mungkin makan lebih kerap dari biasa. Ibu-ibu harus makan makanan yang mencukupi dan seimbang setiap hari.

- Pelbagaikan jenis makanan supaya memperolehi semua zat makanan yang diperlukan.
- Makan lebih buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin dan kacang.
- Kurangkan pengambilan gula. Makanan yang tinggi kandungan gula boleh menyebabkan kerosakan gigi, kegemukan dan penyakit berkaitan seperti kencing manis dan darah tinggi.

Penjagaan Kebersihan Mulut

Gunakan flos gigi dan berus gigi anda sehingga bersih setiap hari selepas makan dan sebelum tidur.

Pilih berus gigi yang lembut dan ubat gigi yang mengandungi fluorida.

Dapatkan pemeriksaan pengigian di klinik

Ibu-ibu mengandung digalakkan membuat lawatan awal ke klinik pergigian untuk mengatasi sebarang masalah pergigian.

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.

