

# MARI BERPANTUN



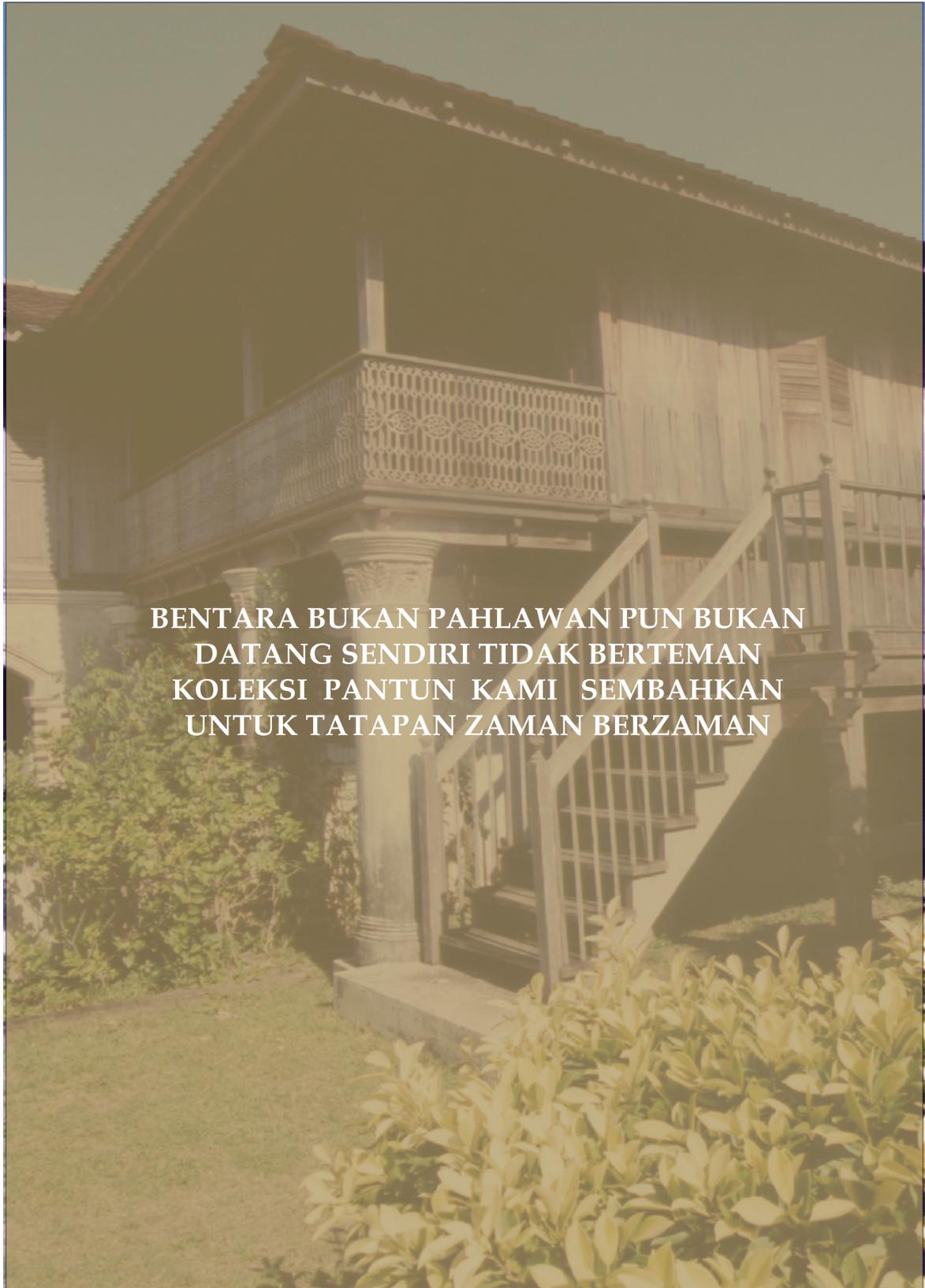
- Kesihatan Gigi Sepanjang Hayat -



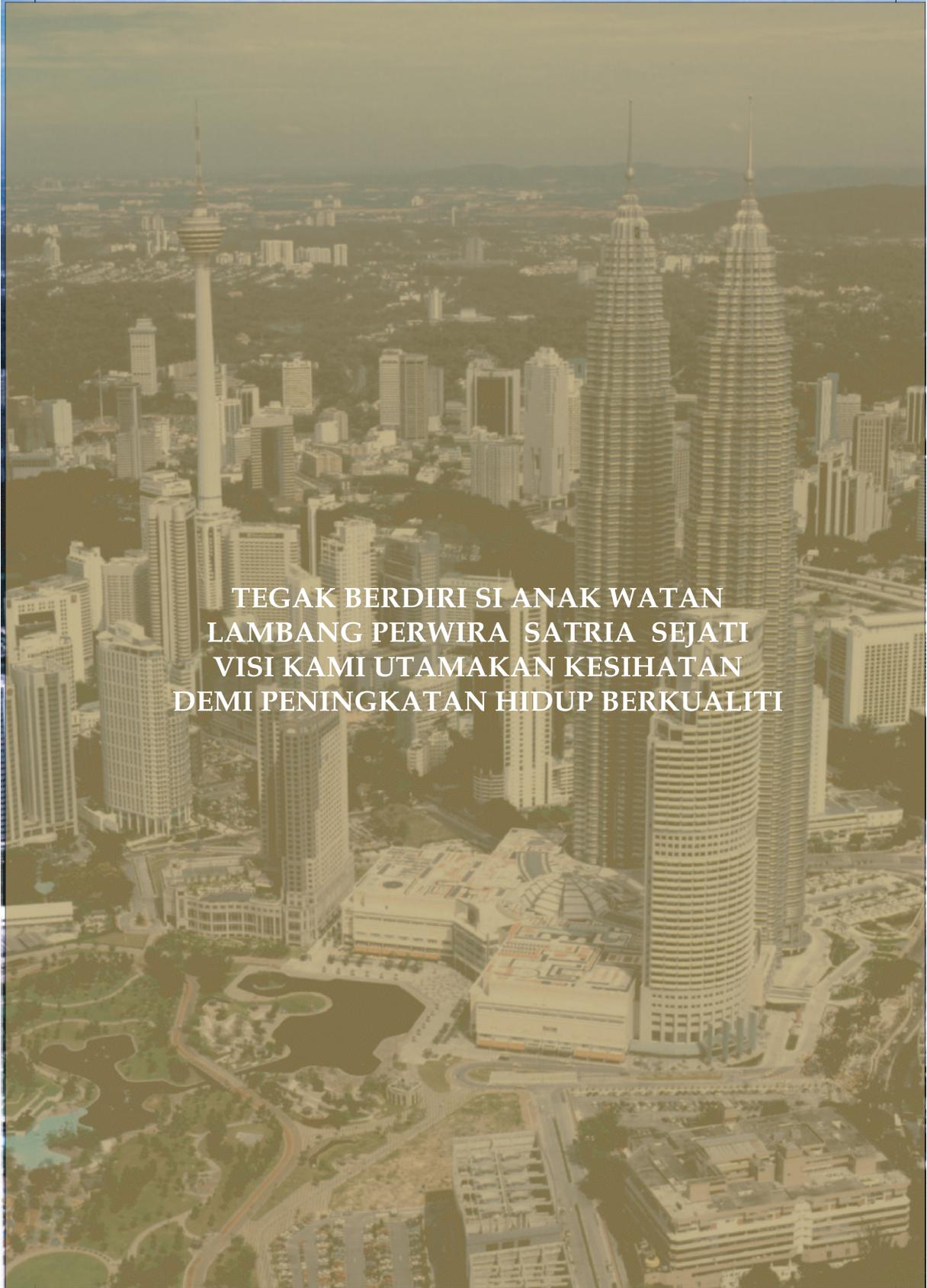
Bahagian Kesihatan Pergigian  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
MOH/ K/ GIG /9.2006(BK)



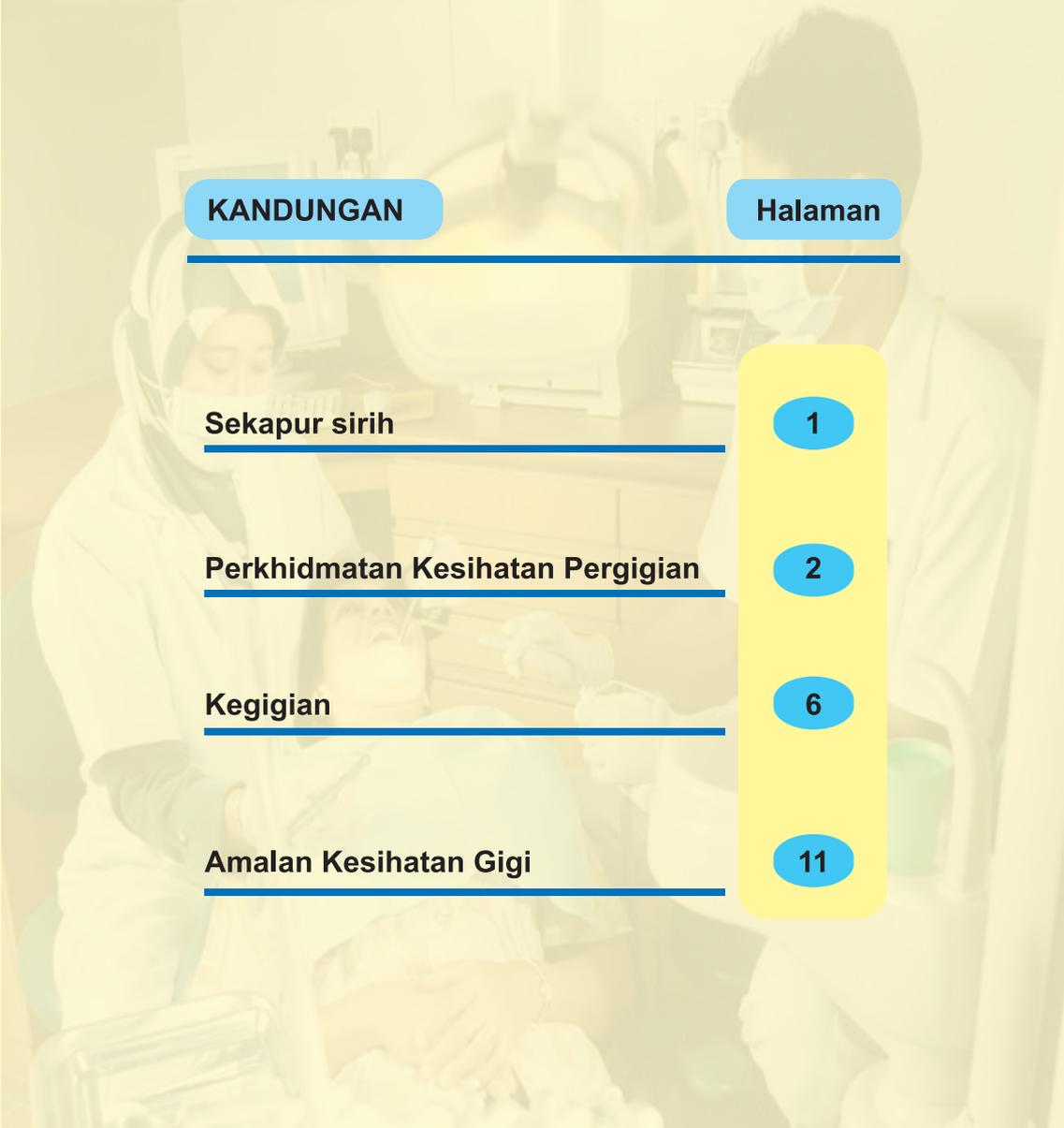
Bahagian Kesihatan Pergigian  
Kementerian Kesihatan Malaysia



BENTARA BUKAN PAHLAWAN PUN BUKAN  
DATANG SENDIRI TIDAK BERTEMAN  
KOLEKSI PANTUN KAMI SEMBAHKAN  
UNTUK TATAPAN ZAMAN BERZAMAN



TEGAK BERDIRI SI ANAK WATAN  
LAMBANG PERWIRA SATRIA SEJATI  
VISI KAMI UTAMAKAN KESIHATAN  
DEMI PENINGKATAN HIDUP BERKUALITI



**KANDUNGAN**

**Halaman**

**Sekapur sirih**

**1**

**Perkhidmatan Kesihatan Pergigian**

**2**

**Kegiatan**

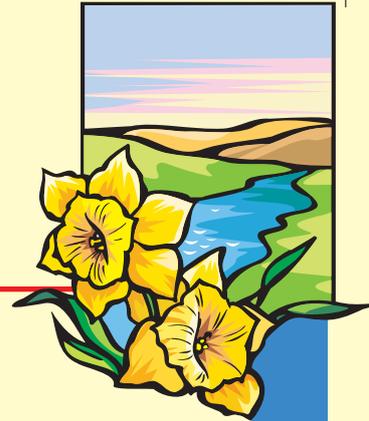
**6**

**Amalan Kesihatan Gigi**

**11**

# *Sekapur sirih*

---



Maklumat kesihatan gigi disampaikan melalui pelbagai kaedah. Buku kecil ini memuatkan maklumat tersebut dalam ungkapan pantun. Maksud yang diselitkan mengandungi maklumat mengenai perkhidmatan yang disediakan, kegiatan serta amalan dan penjagaan kesihatan gigi.

Para pendidik dan penceramah boleh menambahkan kelainan dalam pembelajaran dan penyampaian mesej. Pantun boleh diselitkan dalam suasana yang sesuai dan usaha ini sudah pasti tidak membosankan pendengar.

**Buah berembang buah bidara  
Pokoknya tinggi tegak berdiri  
Maklumat disampai banyak cara  
Sambil berpantun nasihat diberi**

Dato' Dr. Wan Mohamad Nasir bin Wan Othman  
Pengarah Kesihatan Pergigian  
Kementerian Kesihatan Malaysia

**Perkhidmatan  
Kesihatan Pergigian**



## Bahagian Kesihatan Pergigian,

Kementerian Kesihatan Malaysia bertanggungjawab menerajui penyediaan perkhidmatan kesihatan pergigian kepada seluruh penduduk di Malaysia.

Perkhidmatan yang diberikan meliputi promosi kesihatan pergigian, penjagaan asas dan penjagaan kepakaran.

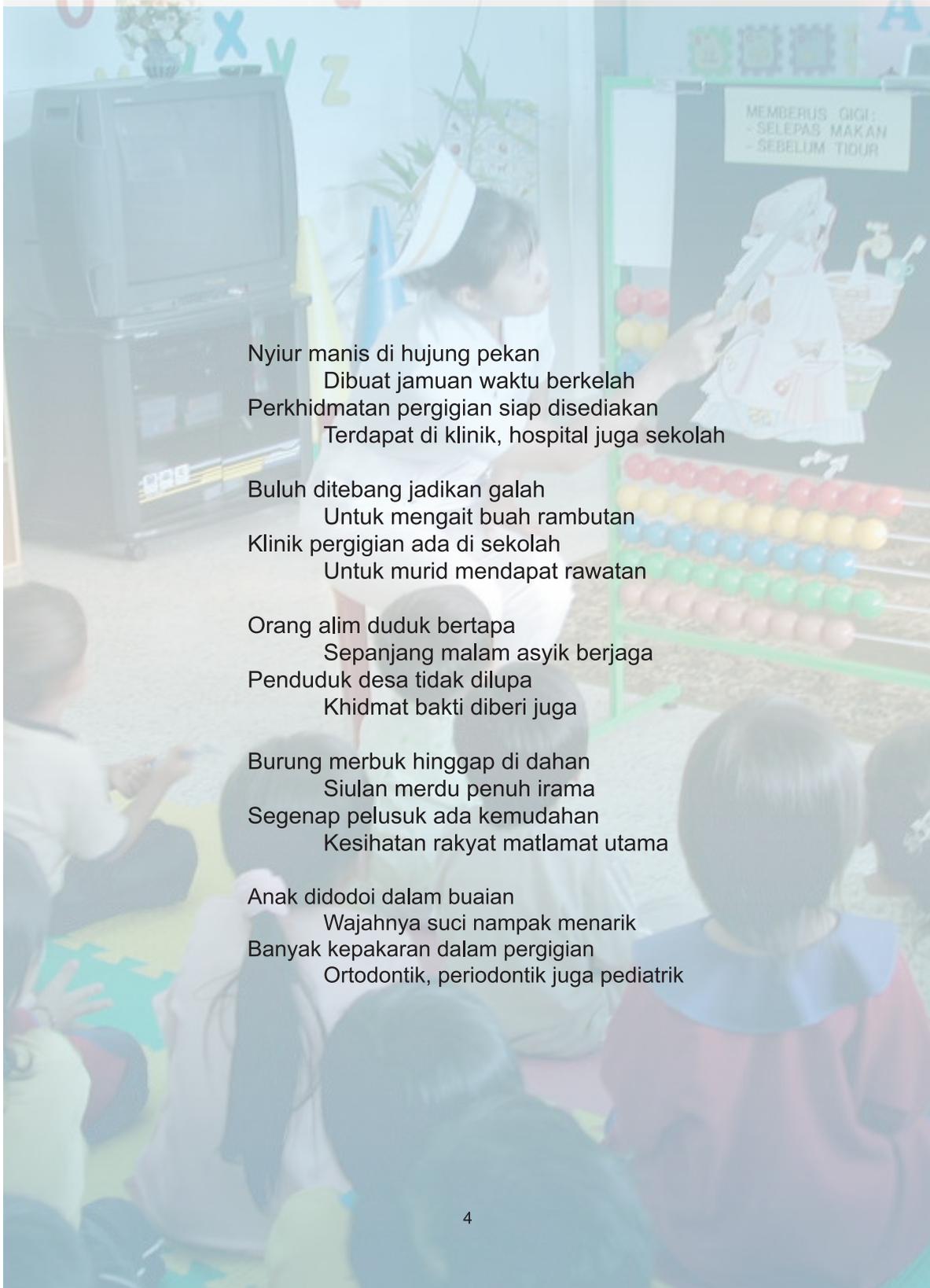
Pelbagai kemudahan kesihatan pergigian disediakan untuk memastikan segenap lapisan penduduk diliputi. Perkhidmatan diberi melalui rangkaian klinik pergigian di klinik-klinik kesihatan, perkhidmatan pergigian sekolah dan klinik pakar di hospital.

Tenaga kerja yang bertanggungjawab menyampaikan perkhidmatan ini terdiri daripada pegawai-pegawai yang terlatih.

Pegawai pergigian dibantu oleh anggota sokongan yang terdiri daripada jururawat pergigian, juruteknologi pergigian, pembantu pembedahan pergigian serta anggota sokongan yang lain.

Pelbagai rawatan yang disediakan termasuk khidmat nasihat, pemeriksaan, tampalan, cabutan, prostesis, implan dan pembedahan mulut.

Matlamat perkhidmatan kesihatan pergigian adalah untuk membolehkan individu, keluarga dan masyarakat mencapai tahap kesihatan pergigian optimum yang dapat menyumbang kepada kesejahteraan dan peningkatan kualiti hidup.



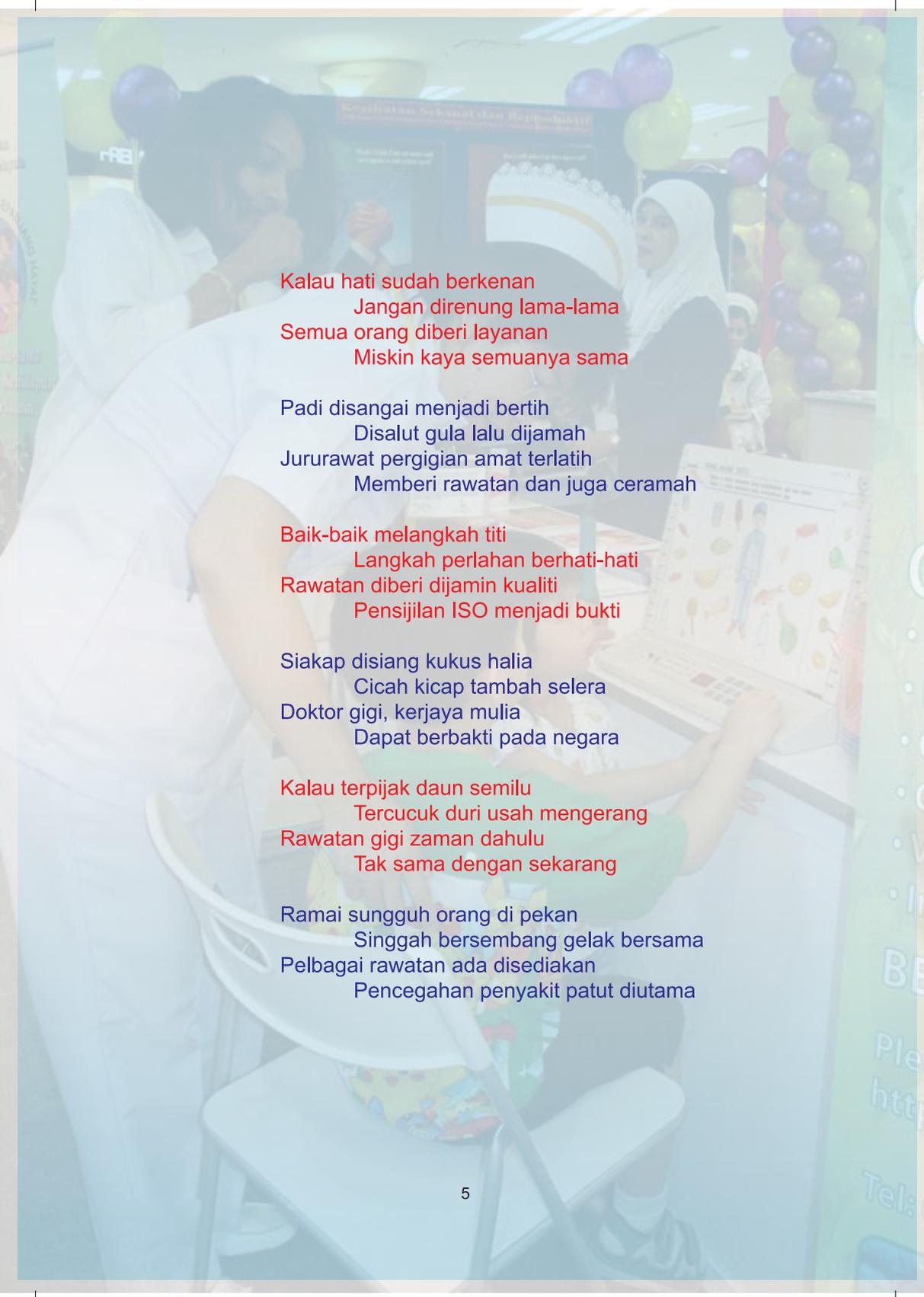
Nyur manis di hujung pekan  
Dibuat jamuan waktu berkelah  
Perkhidmatan pergigian siap disediakan  
Terdapat di klinik, hospital juga sekolah

Buluh ditebang jadikan galah  
Untuk mengait buah rambutan  
Klinik pergigian ada di sekolah  
Untuk murid mendapat rawatan

Orang alim duduk bertapa  
Sepanjang malam asyik berjaga  
Penduduk desa tidak dilupa  
Khidmat bakti diberi juga

Burung merbuk hinggap di dahan  
Siulan merdu penuh irama  
Segenap pelusuk ada kemudahan  
Kesihatan rakyat matlamat utama

Anak didodoi dalam buaian  
Wajahnya suci nampak menarik  
Banyak kepakaran dalam pergigian  
Ortodontik, periodontik juga pediatrik



Kalau hati sudah berkenan  
Jangan direnung lama-lama  
Semua orang diberi layanan  
Miskin kaya semuanya sama

Padi disangai menjadi bertih  
Disalut gula lalu dijamah  
Jururawat pergigian amat terlatih  
Memberi rawatan dan juga ceramah

Baik-baik melangkah titi  
Langkah perlahan berhati-hati  
Rawatan diberi dijamin kualiti  
Pensijilan ISO menjadi bukti

Siapak disiang kukus halia  
Cicah kicap tambah selera  
Doktor gigi, kerjaya mulia  
Dapat berbakti pada negara

Kalau terpijak daun semilu  
Tercucuk duri usah mengerang  
Rawatan gigi zaman dahulu  
Tak sama dengan sekarang

Ramai sungguh orang di pekan  
Singgah bersembang gelak bersama  
Pelbagai rawatan ada disediakan  
Pencegahan penyakit patut diutama

## Kegigian





**Proses pembinaan gigi** telah bermula sebelum bayi dilahirkan. Gigi mula membentuk semasa janin berusia 5 hingga 6 minggu di dalam kandungan ibu. Semasa peringkat ini, ibu-ibu mengandung perlu menjaga kesihatan diri serta makan makanan yang berzat.

Manusia mempunyai dua perunggu kegigian. Kegigian yang pertama ialah gigi susu. Gigi susu ini akan diganti oleh gigi kekal secara berperingkat.

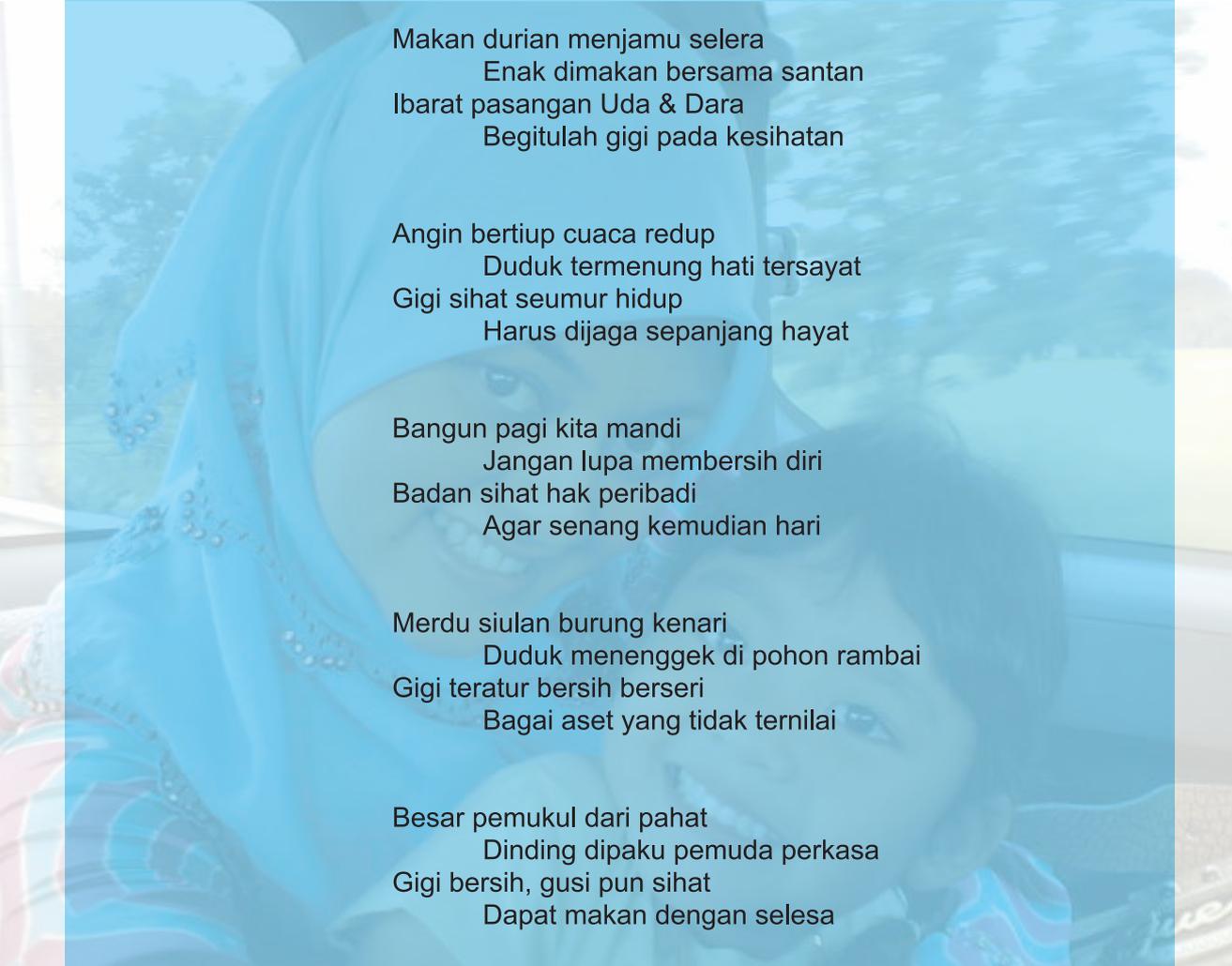
Apabila bayi berumur 6 bulan, gigi kacip susu (insisor) yang pertama akan tumbuh diikuti dengan gigi geraham susu (molar) dan gigi taring susu (kanin). Set gigi susu lengkap apabila umur kanak-kanak mencapai 2 ½ tahun dan berjumlah 20 batang. Gigi kekal akan mula menggantikan gigi susu apabila kanak-kanak berumur 7 tahun hingga 12 tahun. Gigi kekal berjumlah 28-32 batang semuanya.

Semasa tumbesaran, tulang rahang kanak-kanak juga turut membesar dan menyediakan ruang untuk pertumbuhan gigi kekal.

Selain daripada mengunyah makanan dan membantu pertuturan, set gigi yang sihat dapat meningkatkan keyakinan dan menyerlahkan penampilan diri seseorang.

Bagi gigi susu, fungsi tambahan selain di atas adalah untuk menjadi panduan kepada gigi kekal supaya tumbuh dengan teratur.

Kesihatan gigi amat penting dijaga kerana ia mempengaruhi kesihatan keseluruhan tubuh badan. Tabiat ini perlu dipupuk sejak dari kecil lagi supaya menjadi gaya hidup yang berpanjangan. Setiap batang gigi adalah aset yang amat berharga. Kebanyakan masalah gigi seperti kerosakan gigi dan penyakit gusi boleh dicegah. Dengan penjagaan sempurna, gigi akan kekal sepanjang hayat.



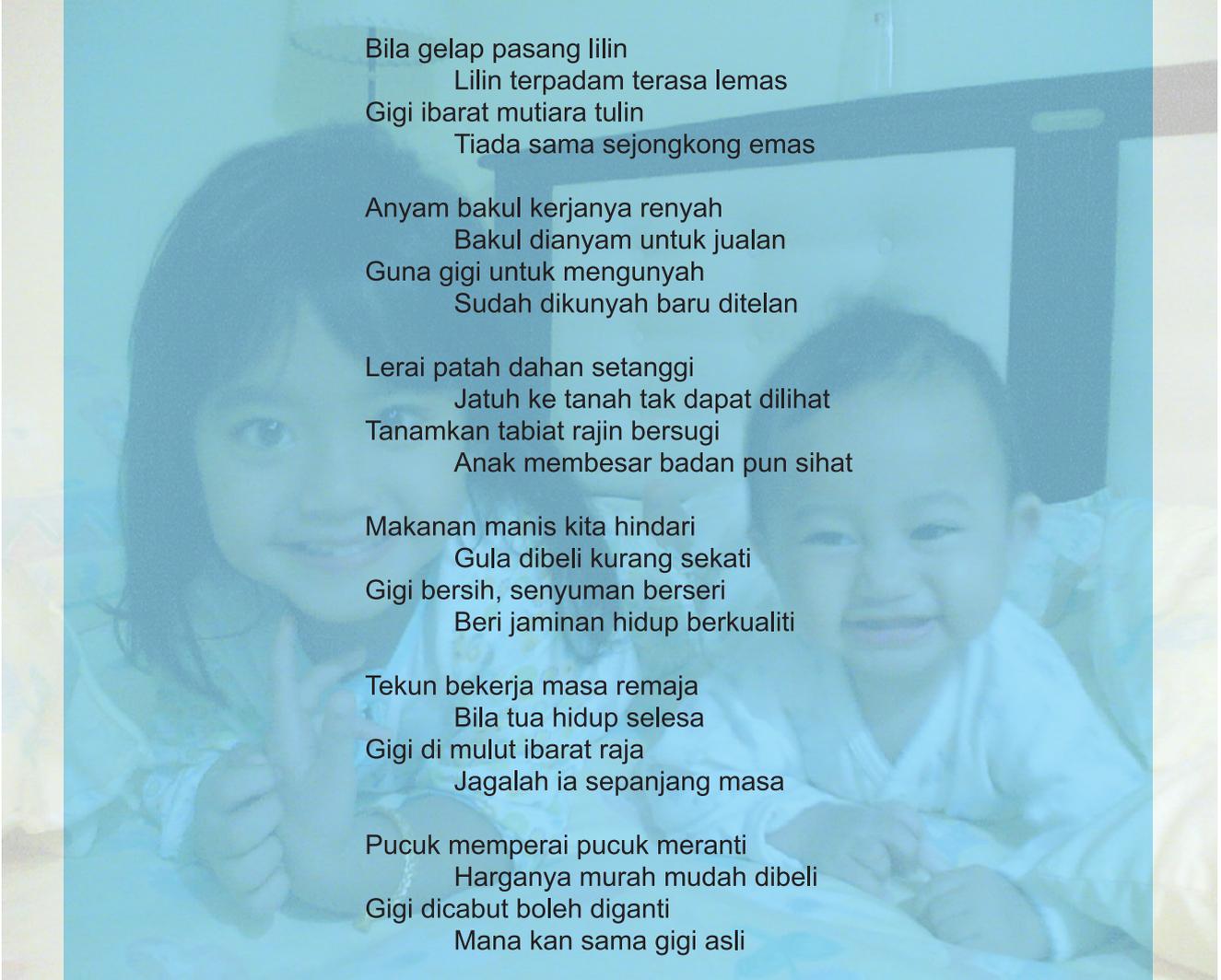
Makan durian menjamu selera  
Enak dimakan bersama santan  
Ibarat pasangan Uda & Dara  
Begitulah gigi pada kesihatan

Angin bertiup cuaca redup  
Duduk termenung hati tersayat  
Gigi sihat seumur hidup  
Harus dijaga sepanjang hayat

Bangun pagi kita mandi  
Jangan lupa membersihkan diri  
Badan sihat hak peribadi  
Agar senang kemudian hari

Merdu siulan burung kenari  
Duduk menenggek di pohon rambai  
Gigi teratur bersih berseri  
Bagai aset yang tidak ternilai

Besar pemukul dari pahat  
Dinding dipaku pemuda perkasa  
Gigi bersih, gusi pun sihat  
Dapat makan dengan selesa



Bila gelap pasang lilin  
Lilin terpadam terasa lemas  
Gigi ibarat mutiara tulin  
Tiada sama sejongkong emas

Anyam bakul kerjanya renyah  
Bakul dianyam untuk jualan  
Guna gigi untuk mengunyah  
Sudah dikunyah baru ditelan

Lerai patah dahan setinggi  
Jatuh ke tanah tak dapat dilihat  
Tanamkan tabiat rajin bersugi  
Anak membesar badan pun sihat

Makanan manis kita hindari  
Gula dibeli kurang sekati  
Gigi bersih, senyuman berseri  
Beri jaminan hidup berkualiti

Tekun bekerja masa remaja  
Bila tua hidup selesa  
Gigi di mulut ibarat raja  
Jagalah ia sepanjang masa

Pucuk memperai pucuk meranti  
Harganya murah mudah dibeli  
Gigi dicabut boleh diganti  
Mana kan sama gigi asli

A photograph of two young women wearing white hijabs and light-colored dresses, smiling warmly at the camera. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered on the page.

Dari pagi hingga ke petang  
Puas ditanya setiap orang  
Kalau gigi kurang sebatang  
Penampilan diri pastinya kurang

Bunga Melur kembang segar  
Jadi hiasan dicucuk ke sanggul  
Sepasang gigi ibarat pagar  
Bila bercakap tidak tersasul

Ramai orang pergi ke dusun  
Pergi ke dusun mencari kayu  
Gigi bersih cantik tersusun  
Bila bertutur bertambah ayu

Gembira sungguh tidak terhingga  
ASB yang dibeli dapat dividen  
Kesihatan gigi penting dijaga  
Bila bertutur lebih konfiden

Aman damai bumi Malaysia  
Rakyatnya hidup riang gembira  
Wang ringgit aset manusia  
Gigi sihat aset selera

Langit membiru di celah awan  
Tiada gerimis di waktu senja  
Gigi berseri senyuman menawan  
Menjadi senjata gadis remaja

**Amalan  
&  
Kesihatan Gigi**



## Kesihatan itu adalah satu nikmat

Ramai di antara kita tidak menghargai kesihatan sehinggalah kita kehilangannya atau ditimpa kesakitan. Banyak masa dan wang perlu digunakan apabila seseorang itu jatuh sakit.

Penjagaan kesihatan itu sebenarnya lebih murah berbanding merawat penyakit itu sendiri.

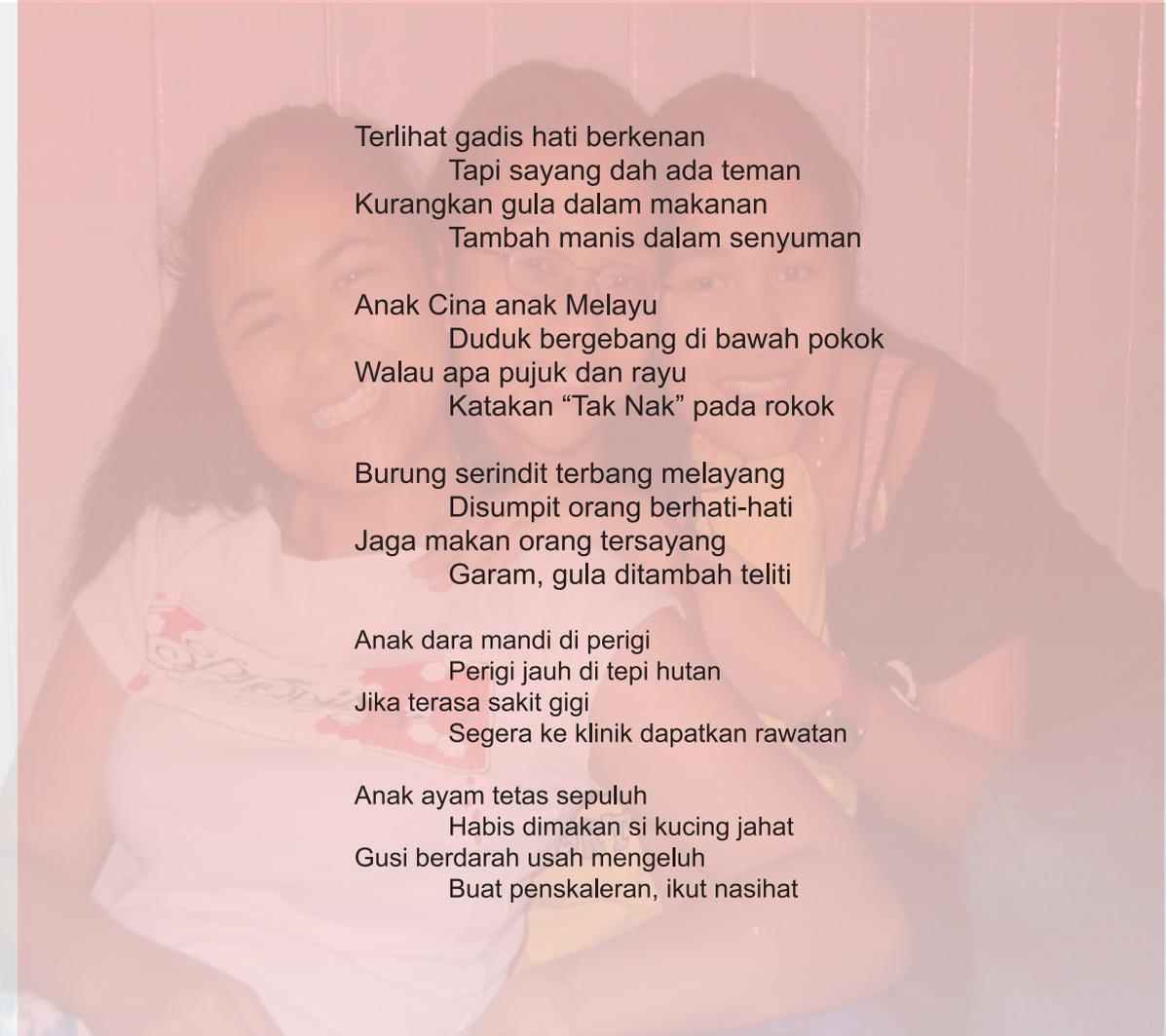
Kesihatan gigi dapat dipelihara sepanjang hayat dengan mengamalkan cara hidup sihat. Anak-anak diajar memberus gigi dan dibawa ke klinik untuk pemeriksaan gigi berkala. Tabiat baik yang disemai dari kecil itu akan menjadi gaya hidup yang berpanjangan ke akhir hayat.

Secara amnya, penyakit gigi dapat dicegah dengan memberus gigi. Gunakan ubat gigi berfluorida. Jumlah dan kekerapan pengambilan gula dalam pemakanan juga perlu dikurangkan. Selain itu dapatkan pemeriksaan gigi di klinik sekurang-kurangnya sekali setahun .

Ikutilah nasihat yang diberikan oleh doktor gigi.

**Pencegahan penyakit  
adalah  
lebih baik daripada  
rawatan**





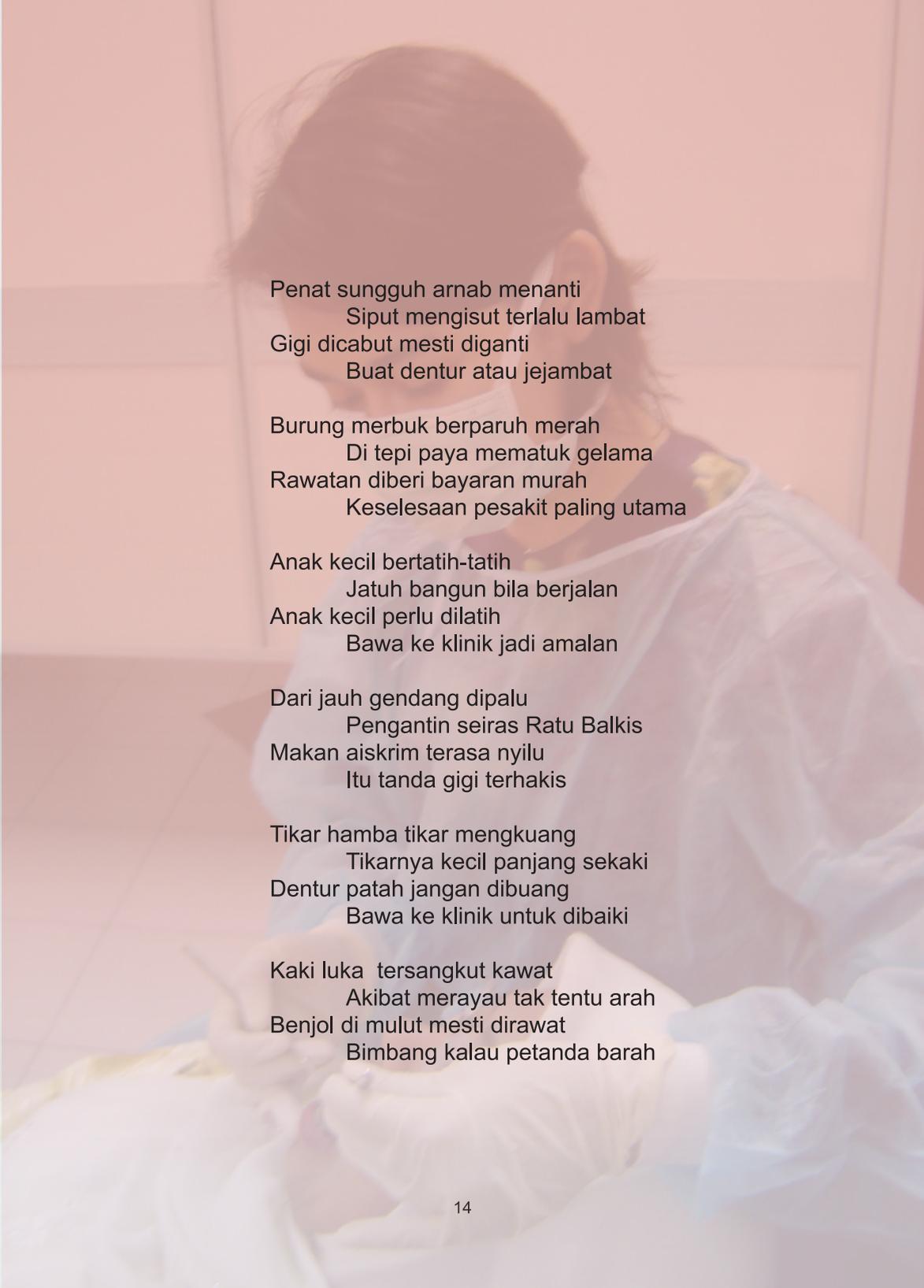
Terlihat gadis hati berkenan  
Tapi sayang dah ada teman  
Kurangkan gula dalam makanan  
Tambah manis dalam senyuman

Anak Cina anak Melayu  
Duduk bergebang di bawah pokok  
Walau apa pujuk dan rayu  
Katakan "Tak Nak" pada rokok

Burung serindit terbang melayang  
Disumpit orang berhati-hati  
Jaga makan orang tersayang  
Garam, gula ditambah teliti

Anak dara mandi di perigi  
Perigi jauh di tepi hutan  
Jika terasa sakit gigi  
Segera ke klinik dapatkan rawatan

Anak ayam tetas sepuluh  
Habis dimakan si kucing jahat  
Gusi berdarah usah mengeluh  
Buat penskaleran, ikut nasihat



Penat sungguh arnab menanti  
Siput mengisut terlalu lambat  
Gigi dicabut mesti diganti  
Buat dentur atau jejambat

Burung merbuk berparuh merah  
Di tepi paya mematuk gelama  
Rawatan diberi bayaran murah  
Keselesaian pesakit paling utama

Anak kecil bertatih-tatih  
Jatuh bangun bila berjalan  
Anak kecil perlu dilatih  
Bawa ke klinik jadi amalan

Dari jauh gendang dipalu  
Pengantin seiras Ratu Balkis  
Makan aiskrim terasa nyilu  
Itu tanda gigi terhakis

Tikar hamba tikar mengkuang  
Tikarnya kecil panjang sekaki  
Dentur patah jangan dibuang  
Bawa ke klinik untuk dibaiki

Kaki luka tersangkut kawat  
Akibat merayau tak tentu arah  
Benjol di mulut mesti dirawat  
Bimbang kalau petanda barah



Kuih talempong potong bersegi  
Makan bersama di pagi hari  
Kalau malas memberus gigi  
Mulut berbau kawan pun lari

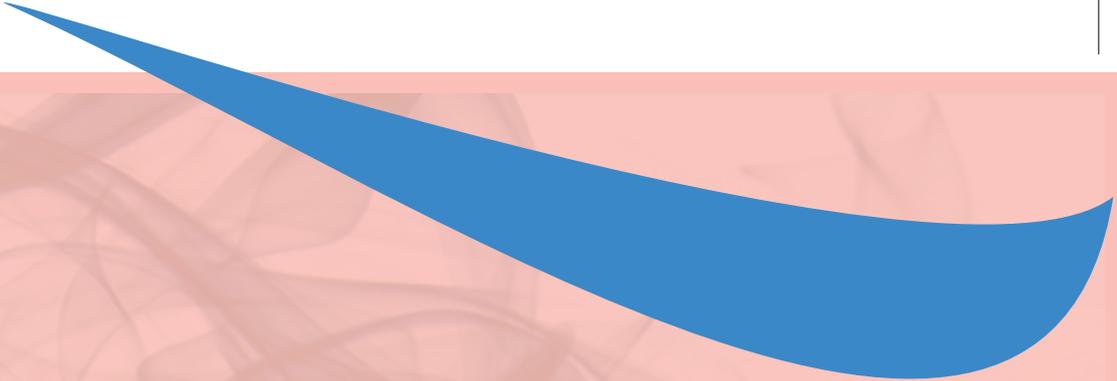
Nelayan tua mengikat rakit  
Berakit di sungai tanpa kemudi  
Berdenyut-denyut gigiku sakit  
Semua kerjaku tidak menjadi

Pergi ke Kenyir memancing tenggiri  
Memancing sendirian banyak halangan  
Sayang-sayang keluarga sendiri  
Kurangkan gula dalam hidangan

Ramai orang pergi ke bandar  
Membeli tiket berpusu-pusu  
Gigi rosak boleh dihindar  
Bayi tertidur jangan menyusu

Jangan suka duduk membebel  
Lebih baik duduk menyanyi  
Beli makanan bacalah label  
Hati-hati gula tersembunyi

Pergi berkayak ke Pulau Tioman  
Langit cerah tidak berawan  
Kurangkan gula dalam minuman  
Cukup sesudu untuk secawan



Bintang bulan di langit tinggi  
Pokok nampak di balik gunung  
Bangun pagi, beruslah gigi  
Jangan suka duduk termenung

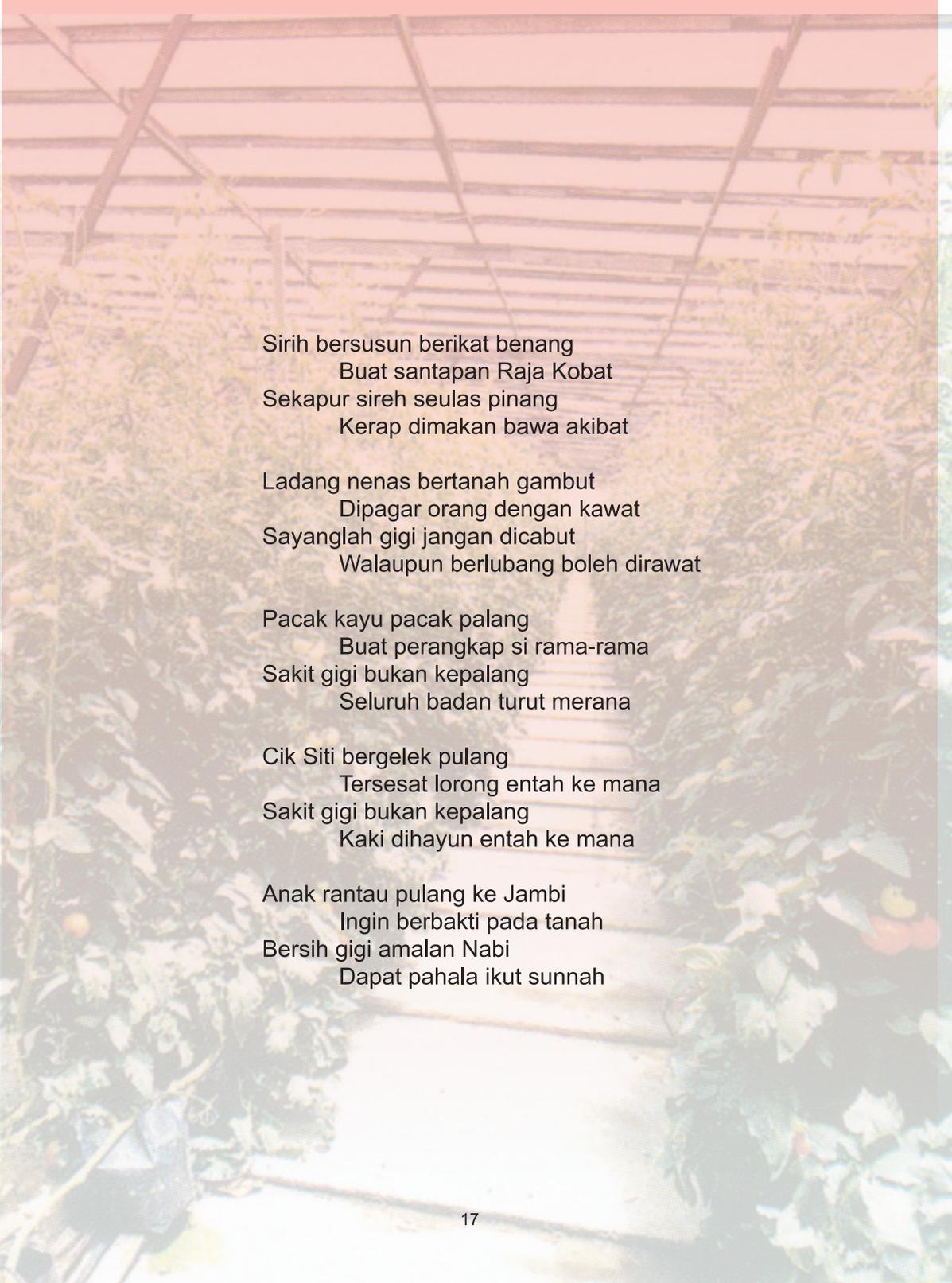
Sesat jalan malas bertanya  
Terasa penat berehat di pokok  
Gigi berkarat ada sebabnya  
Kerana tabiat suka merokok

Kayu dipotong dibuat arang  
Arang disusun lima perenggan  
Jangan diturut ajakan orang  
Katakan " Tak Nak " jangan segan

Ayam hutan nyaring berkokok  
Ditangkap orang untuk menyabung  
Jangan diamal tabiat merokok  
Sakit menimpa tiada tabung

Kalau penat menebang pokok  
Duduk bersandar sambil berehat  
Kalau hajat berhenti merokok  
Jumpa doktor dapat nasihat

Mak Andam mengidam jeruk  
Hendak dicari bukan senang  
Salah satu tabiat buruk  
Sireh dimakan bersama pinang



Sirih bersusun berikat benang  
    Buat santapan Raja Kobat  
Sekapur sireh seulas pinang  
    Kerap dimakan bawa akibat

Ladang nenas bertanah gambut  
    Dipagar orang dengan kawat  
Sayanglah gigi jangan dicabut  
    Walaupun berlubang boleh dirawat

Pacak kayu pacak palang  
    Buat perangkap si rama-rama  
Sakit gigi bukan kepalang  
    Seluruh badan turut merana

Cik Siti bergelek pulang  
    Tersesat lorong entah ke mana  
Sakit gigi bukan kepalang  
    Kaki dihayun entah ke mana

Anak rantau pulang ke Jambi  
    Ingin berbakti pada tanah  
Bersih gigi amalan Nabi  
    Dapat pahala ikut sunnah