

PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN UNTUK IBU MENGANDUNG



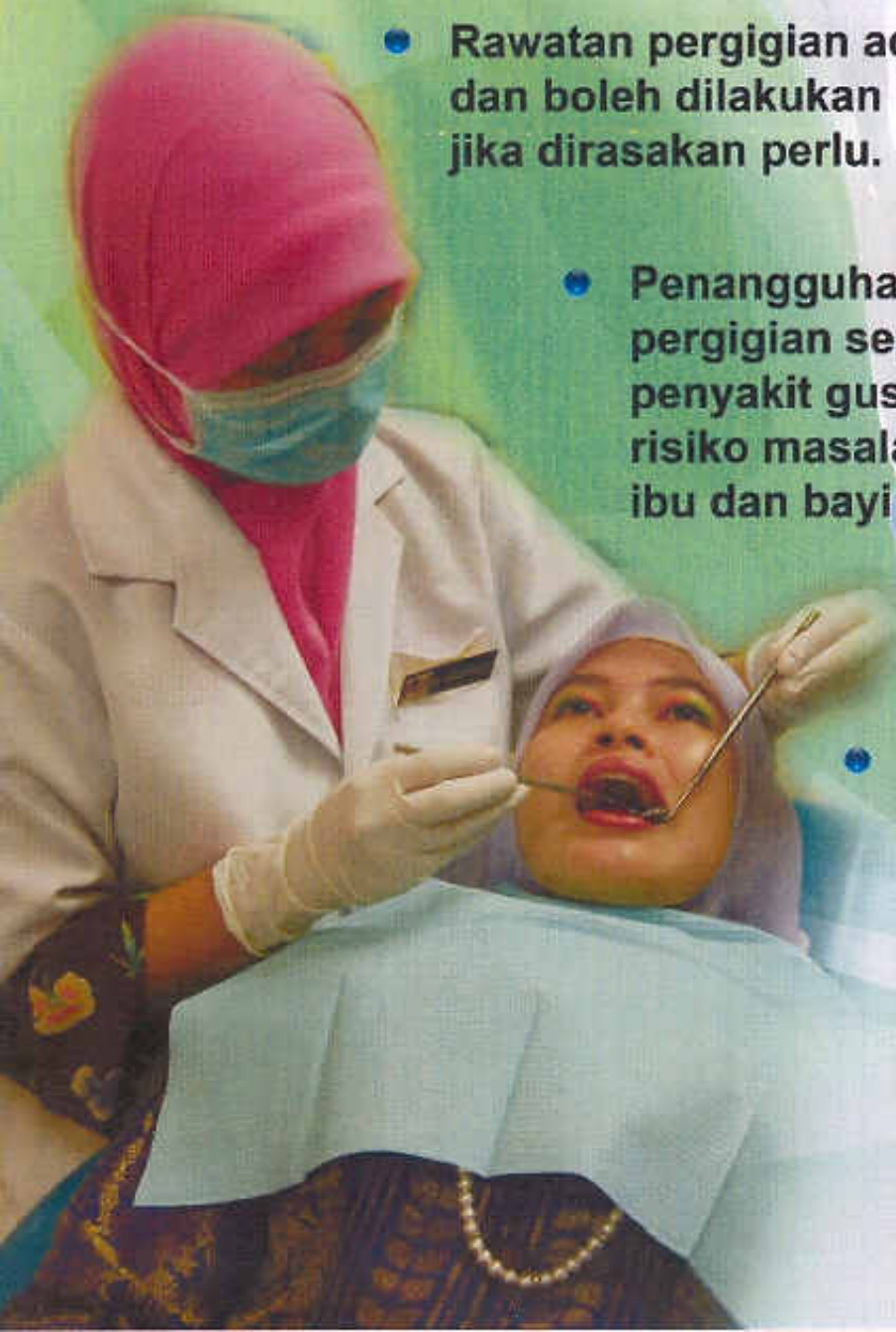
ISI KANDUNGAN

- 1) Nasihat Kepada Ibu Mengandung
- 2) Penjagaan Kesihatan Pergigian Bagi Ibu Mengandung
- 3) Penjagaan Kebersihan Mulut
- 4) Bagaimana Menangani Rasa Loya dan Muntah?
- 5) Amalkan Makan Secara Sihat
- 6) Empat Faktor Yang Berinteraksi dalam Kejadian Karies Gigi
- 7) Bagaimana Kehamilan Boleh Mempengaruhi Kesihatan Mulut?
- 8) Bagaimana Kesihatan Pergigian Boleh Mempengaruhi Kehamilan?
- 9) Tabiat-Tabiat Yang Perlu Dielakkan
- 10) Pembentukan Mulut Janin
- 11) Peringkat Pertumbuhan Gigi Susu
- 12) Penjagaan Kesihatan Pergigian Untuk Bayi dan Kanak-Kanak
- 13) Penjagaan Kebersihan Mulut Anak Anda
- 14) Penggunaan Ubat Gigi Untuk Kanak-Kanak
- 15) Elakkan Transmisi Bakteria Dari Ibu/Penjaga Kepada Bayi
- 16) Mengesan Tanda Awal Karies Gigi
- 17) Awasi Pengambilan Ubat Semasa Hamil



NASIHAT UNTUK 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.
- Mengabaikan penjagaan kesihatan pergigian semasa mengandung akan mendedahkan ibu kepada masalah pergigian seperti karies gigi dan penyakit gusi.
- Rawatan pergigian adalah selamat dan boleh dilakukan bila-bila masa jika dirasakan perlu.
- Penangguhan rawatan masalah pergigian seperti karies dan penyakit gusi meningkatkan risiko masalah kesihatan terhadap ibu dan bayi dalam kandungan.
- Kebersihan mulut yang tidak dijaga semasa mengandung meningkatkan lagi risiko masalah gusi dan karies gigi.



PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN IBU MENGANDUNG



- Berus gigi dua kali sehari dengan ubat gigi berfluorida.
- Gunakan flos untuk membersihkan celah-celah gigi.

- Hadkan makanan/minuman bergula pada waktu makan utama sahaja.



- Lebihkan minum air atau susu. Elakkan minuman bergas.



- Dapatkan pemeriksaan dan rawatan pergigian yang perlu.

- Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran.



PENJAGAAN KEBERSIHAN MULUT

- Jagalah kebersihan mulut untuk mengekalkan kesihatan pergigian semasa mengandung.
- Risiko mendapat penyakit pergigian meningkat semasa hamil kerana ibu mengalami:



- Perubahan hormon menyebabkan gusi lebih terdedah kepada jangkitan dan kadangkala mulut menjadi kering.
- Alahan dan kerap muntah mengakibatkan gigi terdedah kepada asid perut mungkin menyebabkan gigi terhakis dan haus.
- Perubahan cara pemakanan akibat alahan sering kali meningkatkan kekerapan pengambilan makanan.

Jangan dipengaruhi kepercayaan karut!

- Bayi yang dikandung tidak mengambil kalsium dari ibu dan merosakkan gigi ibunya.
- Ibu tidak akan kehilangan gigi setiap kali dia mengandung.

BAGAIMANA MENANGANI RASA LOYA DAN MUNTAH?

- Makan makanan yang berkhasiat dalam jumlah yang sedikit pada satu-satu masa tetapi kerap.
- Kekerapan pengambilan snek dan minuman yang manis meningkatkan risiko karies gigi. Pilih makanan yang kurang bergula, lemak dan garam.
- Gunakan berus gigi yang berkepala kecil dan lembut semasa memberus gigi.
- Elakkan memberus gigi sebaik sahaja muntah. Bersihkan mulut dengan berkumur. Tunggu 30 minit sebelum memberus.



AMALKAN MAKAN SECARA SIHAT

- Pemakanan ibu semasa hamil mempengaruhi pembentukan janin/bayi termasuk pembentukan mulut dan gigi.



- Pelbagaikan jenis makanan supaya memperolehi semua zat makanan yang diperlukan dan makan mengikut keperluan.

- Makan lebih sayur-sayuran, buah-buahan, kekacang dan bijirin penuh untuk menambah pengambilan serat.

- Pemakanan hendaklah mengandungi nutrien yang dinyatakan di bawah secara mencukupi iaitu:

1) Protein.

2) Fosforus.

3) Asid Folik.

4) Zat Besi.

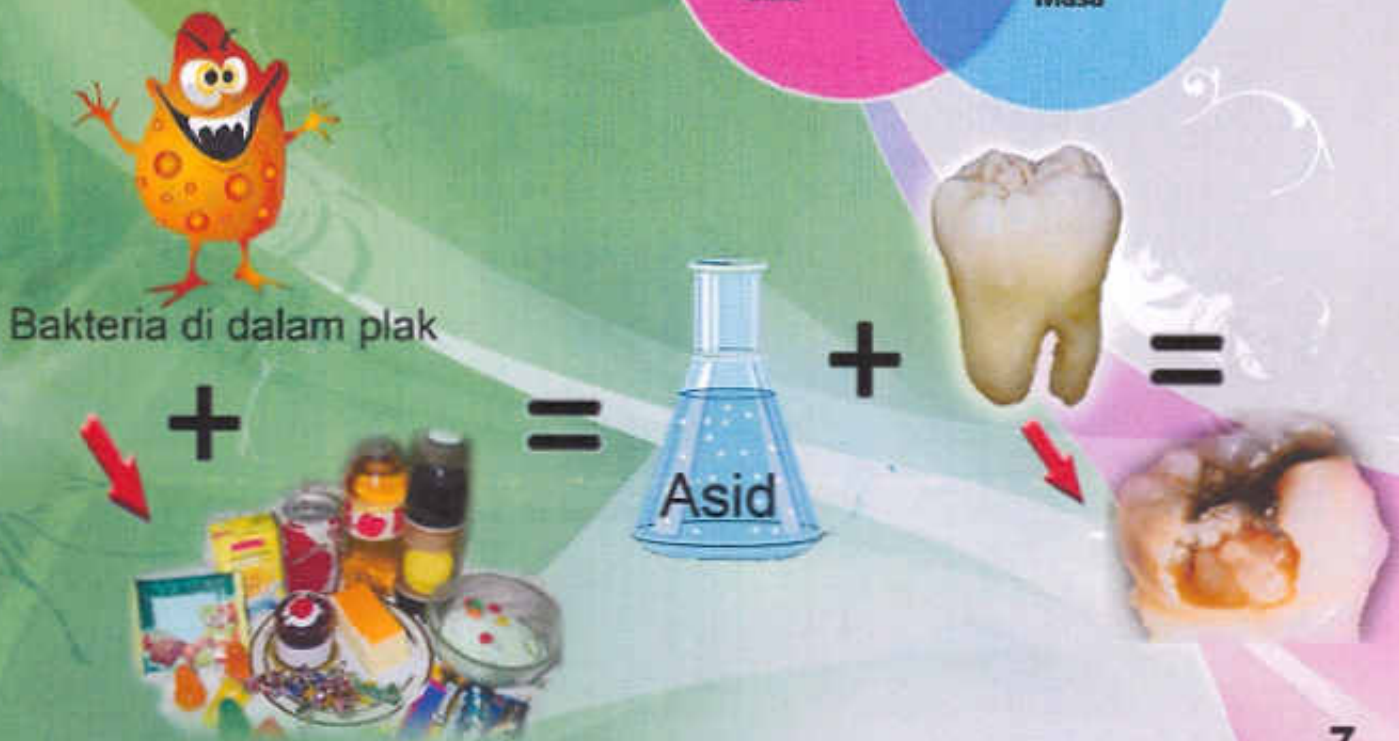
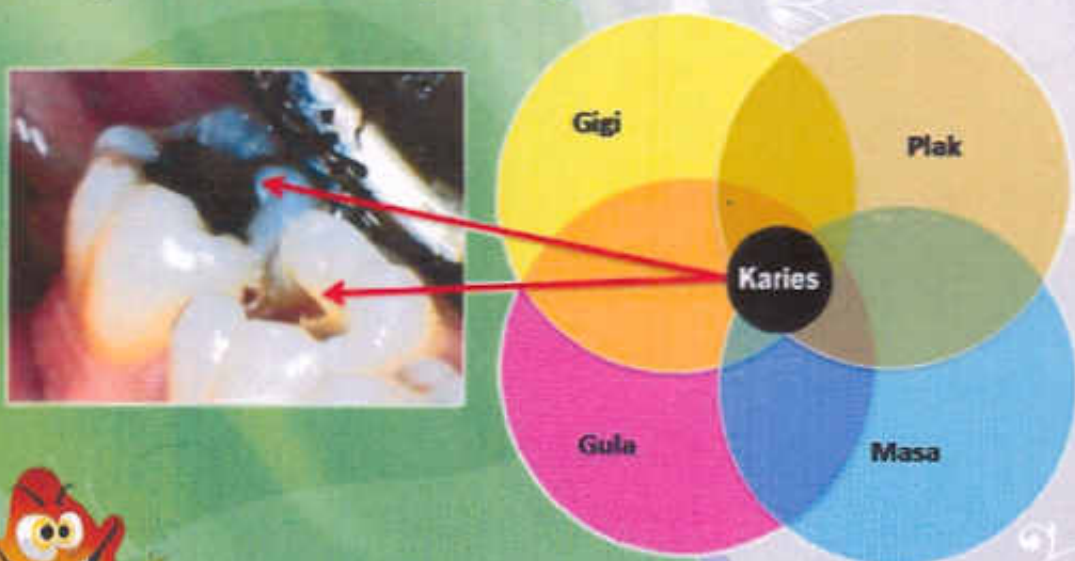
5) Kalsium.

6) Vitamin A, C dan D.



EMPAT FAKTOR YANG BERINTERAKSI DALAM KEJADIAN KARIES GIGI

- Plak.
- Makanan/minuman bergula.
- Gigi (struktur dan bentuk).
- Masa pendedahan kepada gula.



BAGAIMANA KEHAMILAN BOLEH MEMPENGARUHI KESIHATAN MULUT?

Perubahan semasa hamil meningkatkan risiko penyakit pergigian seperti:



Gingivitis



Karies Gigi Insisor



Karies Gigi Molar



Pregnancy Epulis



Permukaan Gigi Dalam Terhakis



Permukaan Gigi Luar Terhakis

BAGAIMANA KESIHATAN PERGIGIAN BOLEH MEMPENGARUHI KEHAMILAN?

Terdapat kajian yang menunjukkan penyakit gusi yang dihidapi oleh ibu mengandung sering dikaitkan dengan kelahiran bayi yang berkurangan berat badan dan tidak cukup bulan.



Bagaimana anda mengetahui anda menghidap penyakit gusi?

- Gusi yang bengkak, merah dan mudah berdarah.
- Gigi yang memanjang dan jarang/longgar.
- Gusi yang bernanah.
- Nafas berbau.



TABIAT-TABIAT YANG PERLU DIELAKKAN

Asap rokok boleh membahayakan kesihatan ibu dan bayi dalam kandungan.

Elakkan tabiat yang tidak baik untuk kesihatan:

- Merokok atau menghidu asap rokok.
- Minum minuman keras.



Ibu mengandung yang menghisap rokok serta mengambil minuman keras adalah berisiko:

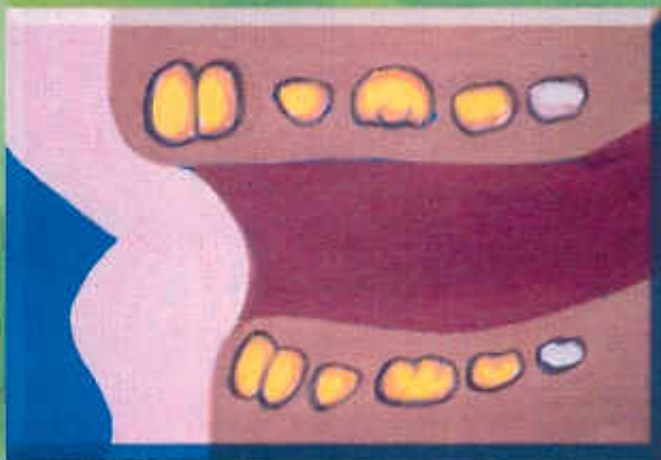
- Melahirkan bayi tidak cukup bulan.
- Melahirkan bayi kurang berat badan.
- Menghidapi penyakit kencing manis.
- Menghidap penyakit darah tinggi (pre-eclampsia) semasa mengandung.



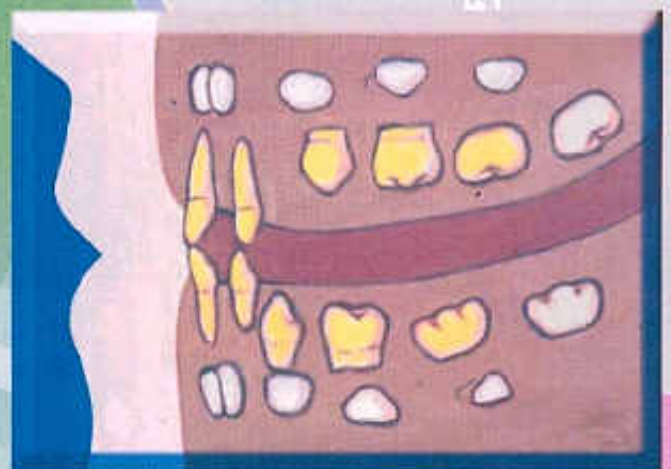
PEMBENTUKAN MULUT JANIN

Gigi susu mula terbentuk semasa minggu ke-5 hingga minggu ke-6 kehamilan.

- Minggu ke 4-5: pembentukan tunas gigi susu (tooth buds).
- Minggu ke 4-7: pembentukan bibir.
- Minggu ke 8-12: pembentukan lelangit.
- Minggu ke 12: gigi susu mengeras.
- Bulan ke 6: pembentukan tunas gigi kekal.



Keadaan mulut bayi semasa 8 bulan dalam kandungan



Keadaan mulut bayi ketika berumur 6-9 bulan

PERINGKAT PERTUMBUHAN GIGI SUSU



Penumbuhan Gigi Susu	Usia Anak
Gigi Kacip	6 - 9 bulan
Gigi Geraham (Molar) Pertama	12 - 15 bulan
Gigi Taring (Kanin)	18 - 20 bulan
Gigi Geraham (Molar) Kedua	24 - 36 bulan

PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN UNTUK BAYI DAN KANAK-KANAK

Susu ibu adalah terbaik untuk bayi anda. Ibu digalakkan menyusu anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir hingga umur 6 bulan dan meneruskannya sehingga berumur 2 tahun.

- **Latih anak minum dari cawan apabila meningkat umur 6 bulan.**
- **Hentikan penggunaan botol secara berperingkat apabila anak berumur satu tahun.**

- **Jangan biarkan bayi tertidur dengan botol mengandungi susu atau air manis.**
- **Jangan tambah gula ke dalam susu atau makanan anak.**

PENJAGAAN KEBERSIHAN MULUT ANAK ANDA

- Bersihkan mulut bayi dengan kain lembap yang lembut dan bersih selepas setiap kali penyusuan.
- Gunakan berus gigi yang lembut dan kecil apabila gigi anak mula tumbuh.
- Berus gigi anak dua kali sehari.



TIP!

Jangan lupa membersihkan gigi anak selepas memberi ubat sirap yang banyak mengandungi gula.



PENGUNAAN UBAT GIGI UNTUK KANAK-KANAK

- Pilih ubat gigi yang mengandungi fluorida.
- Gunakan berus gigi yang lembut dan kecil mengikut saiz mulut kanak-kanak.
- Gigi kanak-kanak di bawah umur 3 tahun perlu diberus oleh ibu bapa atau penjaga dengan menggunakan secalit ubat gigi berfluorida.
- Gunakan ubat gigi berfluorida sebesar kacang pea bagi kanak-kanak berumur 3 tahun ke atas.
- Pastikan anak meludah selepas memberus gigi.



- Ibu bapa perlu menyelia dan membantu anak mereka memberus gigi sehinggalah mereka berusia 6 tahun.



ELAKKAN TRANSMISI BAKTERIA DARI IBU/PENJAGA KEPADA BAYI



Streptococcus mutans adalah bakteri utama penyebab karies gigi.

- **Jangan berkongsi perkakas untuk makan seperti sudu dan cawan dengan bayi anda.**
- **Amalan ini akan memindahkan bakteria dari air liur ibu ke mulut bayi dan meningkatkan risiko karies gigi.**
- **Sekiranya bayi anda menghisap puting, pastikan puting bersih dan jangan celup ke dalam manisan.**



MENGESAN TANDA AWAL KARIES GIGI

Anda digalakkan melakukan pemeriksaan gigi anak anda sebaik sahaja gigi pertamanya tumbuh. Ini dilakukan secara berkala bagi mengesan tanda-tanda awal karies gigi.



- Pastikan anda dan anak anda berada dalam keadaan duduk yang selesa, kemudian angkat bibir atas dan bawah anak dan lihat keseluruhan permukaan giginya.



- Perhatikan pinggir gusi di mana karies sering bermula dan keadaan kebersihan giginya.
- Awasi tanda karies seperti garisan/bintik-bintik/tompok-tompok berwarna putih, kuning atau coklat.

- Sekiranya terdapat tanda-tanda ini, anda perlu membawa anak anda ke klinik pergigian dengan segera untuk mendapatkan nasihat dan rawatan.

JANGAN LUPA!

Mulakan lawatan ke klinik pergigian apabila anak mencapai umur 1 tahun.



AWASI PENGAMBILAN UBAT SEMASA HAMIL

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



Ahli Jawatankuasa penyediaan Flipchart Ibu Mengandung:

Dr Chia Set Hoong
Dr Chew Yoke Yuen
Dr Maznah bt Mohd.Nor
Dr Faizah bt Kamaruddin
Puan Fatimah bt Rahman