

Bagaimana menjaga pelindung mulut ?

- Bilas dengan air atau bahan kumuran sebelum dan selepas penggunaannya.
- Bersihkan dengan berus gigi sebelum disimpan dalam bekas tidak kedap udara.
- Elakkan daripada suhu panas.



PELINDUNG MULUT

*Lindungi senyuman kemenangan
anda dengan menggunakan
pelindung mulut*



Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
MOH/ K/ GIG/ 18.2007 (PT) Pin. 1



Pelindung mulut adalah suatu alat plastik yang disarungkan pada gigi untuk melindungi gigi dan mulut daripada kecederaan. Ia juga mampu mengurangkan risiko kecederaan tulang rahang ketika beraksi dalam sukan lasak.



Jenis alat pelindung mulut

Terdapat beberapa jenis pelindung mulut:

- Pelindung mulut khas (dibuat di klinik pergigian mengikut saiz rahang individu)
- Pelindung mulut yang boleh diubah suai (mouth-formed)
- Pelindung mulut siap ada (ready-made)

Semua jenis di atas memberi perlindungan pada gigi tetapi mempunyai perbezaan dari segi keselesaan, kesesuaian pemakai dan kos.

Bagaimana memilih pelindung mulut yang sesuai ?

Pilihlah yang:

- Boleh lentur (fleksibel)
- Tidak mudah koyak
- Selesa
- Padan dengan mulut
- Tidak mengganggu pertuturan dan pernafasan



Bila anda perlu memakai pelindung mulut ?

Anda perlu memakainya semasa mengambil bahagian dalam aktiviti sukan lasak seperti tinju, hoki, papan luncur, kasut roda dan lumba basikal.



Memakai pelindung mulut untuk kali pertama

Anda mungkin memerlukan sedikit masa untuk menyesuaikan diri dengan pemakaian pelindung mulut. Pertama kali memakainya, anda mungkin mengalami:

- Kesukaran untuk bertutur
- Pengeluaran air liur bertambah
- Rasa tidak selesa