

Apakah yang perlu dilakukan untuk menjaga kesihatan pergigian



- Berus gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari, pagi dan malam selepas makan.



- Makan secara sihat. Pilihlah makanan berkhasiat.

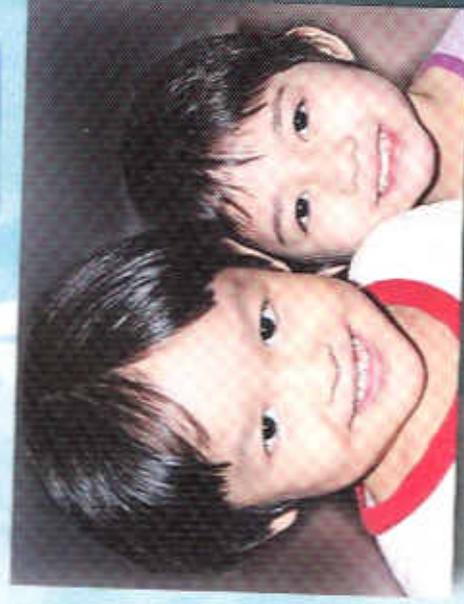
- Kurangkan kekerapan dan jumlah makanan manis. Makanan manis boleh merosakkan gigi dan mengakibatkan kesakitan.



- Dapatkan pemeriksaan di klinik pergigian sekurang-kurangnya sekali setahun.



Gunakan ubat gigi berfluorida



**Gigi Bersih. Sihat. Cantik
Sepanjang Hayat**



Amalan members gigi

Members gigi merupakan amalan yang perlu dilakukan pergilan harian yang bertujuan untuk kesihatan dan pemeliharaan diri.

Faedah ubat gigi berfluorida

Gunakan ubat gigi berfluorida dapat dalam penurutan kadar karies gigi di seluruh dunia. Fluorida merupakan bahan yang dapat menguatkan gigi.

Penggunaan ubat gigi berfluorida

- Gunakan secalit ubat gigi berfluorida bagi kanak-kanak berumur 4 tahun ke bawah.
- Picitkan ubat gigi sebesar biji kacang pea (5mm) sahaja bagi kanak-kanak yang berumur 4 tahun ke atas.
- Pastikan kanak-kanak tidak menelan ubat gigi.
- Kanak-kanak perlu diajar untuk meludah dan berkumur selepas members gigi.



Secalit ubat gigi



Ubat gigi sebesar biji kacang pea

Tips untuk ibubapa / penjaga

- Ibubapa / penjaga perlu awasi dan bantu anak memberus gigi sehingga umur meningkat 6 - 8 tahun walaupun anak sudah pandai memberus gigi sendiri.
- Gunakan berus gigi kecil bersesuaian dengan saiz mulut.
- Baca label ubat gigi untuk mengetahui kandungan bahan aktif seperti Sodium Fluorida & Sodium Monofluorophosphate. Kandungan fluorida 1000 ppm adalah bersamaan dengan 0.1%.



Tahukah anda?

- **Memberus gigi dengan ubat gigi berfluorida boleh:**
 - mengubati peringkat awal karies gigi
 - menguatkan semula enamel gigi
 - mencegah dan mengawal kerosakan gigi
 - mencegah penyakit gusi
 - Membersih gigi
 - menyegarkan nafas