

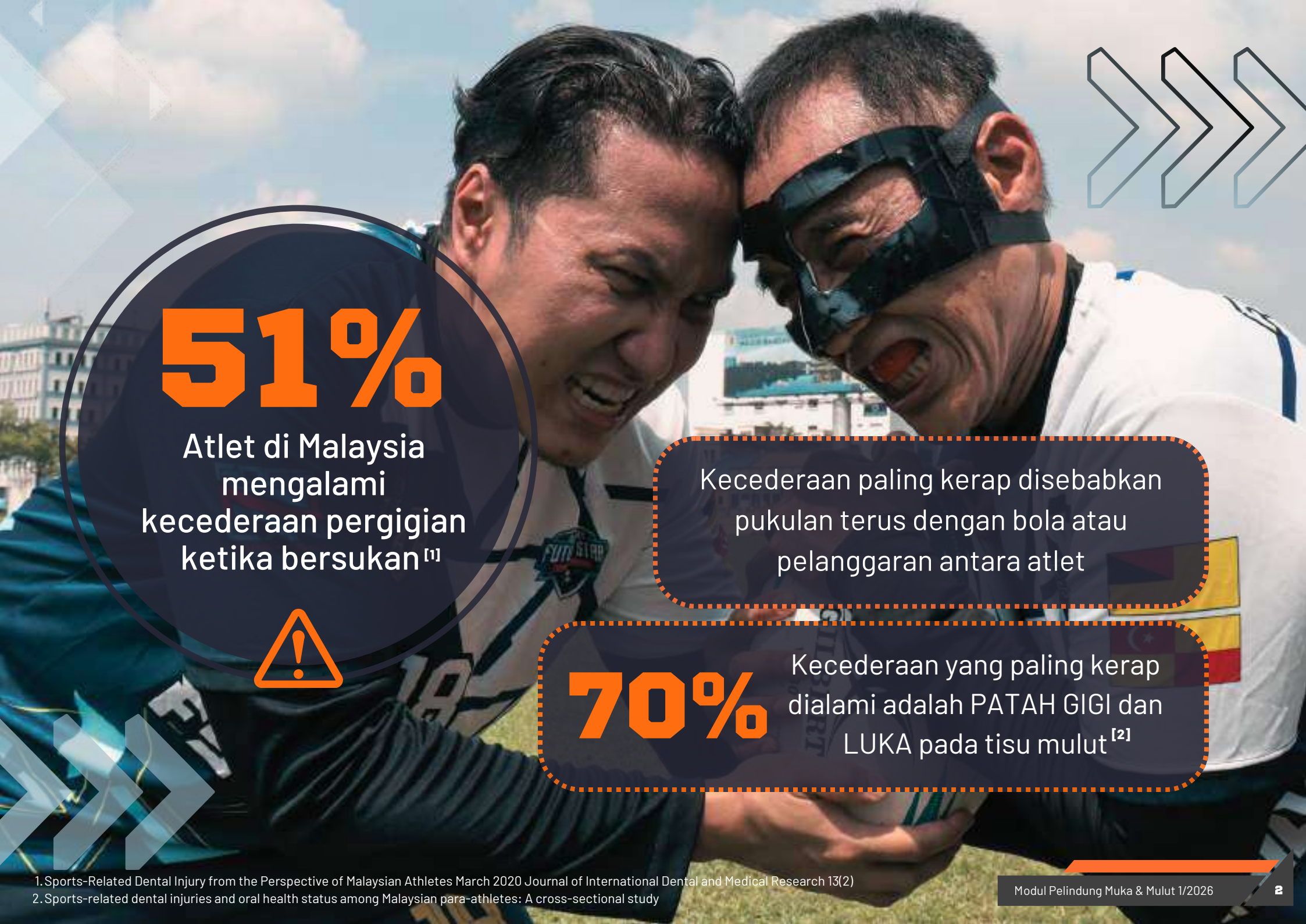
MODUL PENGUNAAN PELINDUNG MUKA & MULUT SEMASA BERSUKAN

Program Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia
EDISI 1/2026



KANDUNGAN

- 
- 
- 
- 01 Pengenalan
 - 02 Objektif
 - 03 Jenis Sukan Berisiko Tinggi
 - 04 Risiko Kecederaan Ketika Bersukan
 - 05 Definisi Pelindung Muka dan Mulut
 - 06 Fungsi Pelindung Muka & Mulut
 - 07 Jenis Pelindung Muka & Mulut
 - 08 Ciri-ciri Pelindung Muka & Mulut
 - 09 *Customized vs Readymade*
 - 10 Cara Penggunaan Alat Pelindung
 - 11 Cara Penyimpanan Alat Pelindung
 - 12 *Mouth guard vs Splint*
 - 13 Kesimpulan
 - 14 Penghargaan



51%

Atlet di Malaysia
mengalami
kecederaan pergigian
ketika bersukan^[1]



Kecederaan paling kerap disebabkan
pukulan terus dengan bola atau
pelanggaran antara atlet

70%

Kecederaan yang paling kerap
dialami adalah PATAH GIGI dan
LUKA pada tisu mulut^[2]

1. Sports-Related Dental Injury from the Perspective of Malaysian Athletes March 2020 Journal of International Dental and Medical Research 13(2)

2. Sports-related dental injuries and oral health status among Malaysian para-athletes: A cross-sectional study

OBJEKTIF

- Memberikan kesedaran kepada ahli sukan kepentingan penggunaan pelindung muka dan mulut semasa bersukan.
- Meningkatkan kesedaran kepada masyarakat umum agar cakna mengenai penggunaan pelindung muka dan mulut semasa beriadah dan bersukan.



JENIS SUKAN **BERISIKO TINGGI**

yang disarankan penggunaan pelindung muka dan mulut



SUKAN BERKUMPULAN (CONTACT SPORT)

Ragbi/ Bola Sepak/ Hoki



SENI MEMPERTAHANKAN DIRI

Silat/ Taekwondo/ Judo/
Karate



AKTIVITI RIADAH & SUKAN EKSTRIM

Papan luncur / Berbasikal/
Kasut roda

RISIKO KECEDEeraan TANPA PELINDUNG MUKA & MULUT

1 Kecelakaan sendi

4 Kecelakaan tisu lembut

2 Kecelakaan tulang muka
*Frontal, nasal, zygoma,
maxilla, mandible*

3 Kecelakaan gigi
Gigi patah, goyang, tercabut

CONTOH RISIKO KECEDEeraan SEMASA BERSUKAN



Gigi tercabut



Patah gigi



Hematoma

PELINDUNG MUKA & MULUT **APAKAH?**



- Alat yang melindungi muka dan mulut daripada kecederaan, serta mengurangkan insiden dan tahap kecederaan yang berlaku semasa bersukan dan beriadah.
- Alat yang digunakan dalam rawatan selepas kecederaan sukan, bagi membolehkan atlet kembali bermain dengan selamat tanpa risiko kecederaan berulang.

FUNGSI PELINDUNG MUKA & MULUT

Mencegah kecederaan semasa bersukan dan beriadah:

- » akibat gigitan kuat apabila mengetap gigi semasa bersukan
- » kepada atlet dan pemain lawan
- » konkusi (kecederaan otak akibat gegaran)

Penyerapan dan penyebaran daya hentaman

1



2

3

6

Pelindung muka: membantu penyembuhan yang baik dan mengelakkan kecederaan berulang

5

Kesan psikologi dari segi prestasi sukan

4

Perlindungan sendi rahang (temporomandibular)



Penstabilan posisi rahang bawah (mandibel)

JENIS **PELINDUNG MUKA & MULUT**



PELINDUNG MUKA



PELINDUNG MULUT

CIRI-CIRI PELINDUNG MUKA & MULUT



Menyerap daya hentaman



Bahan yang tidak toksik



Ringan



Tahan lasak



Mudah dibersihkan



Saiz bersesuaian (padan rapat)

CIRI UTAMA PELINDUNG MULUT VERSI "CUSTOMIZED"



Pelindung mulut melitupi gusi dan gigi

**Padan rapat atau
"close-fitting"**



Pelindung mulut bersama model kajian struktur rahang dan gigi

CUSTOMIZED

**PELINDUNG MUKA & MULUT DIBUAT KHAS
(CUSTOM FIT FACE & MOUTH GUARD)**

Dibuat oleh doktor pergigian mengikut acuan muka & mulut individu

Lebih selesa kerana padan rapat (*close-fitting*)

Tidak mengganggu percakapan dan pernafasan

Disiapkan dalam tempoh masa tertentu



VS

READYMADE

**PELINDUNG MUKA & MULUT SEDIA ADA
(STOCK FACE & MOUTH GUARD)**

Boleh didapati di farmasi yang berdaftar

Pilihan saiz yang umum dan terhad serta tidak mengikut saiz sebenar pengguna

Boleh mengganggu percakapan dan pernafasan

Boleh dipakai terus



CARA PENGGUNAAN PELINDUNG MUKA

1

BERSIHKAN MUKA

Pastikan wajah anda bersih sebelum memakai pelindung muka.



2

PAKAI DENGAN BETUL

Pastikan pelindung muka dipakai dengan betul dan menutupi bahagian hidung dan pipi anda dengan sempurna.



Pastikan tali pengikat pelindung muka tidak terlalu ketat atau terlalu longgar. Alat ini perlu selesa dipakai tanpa mengganggu pernafasan anda.

CARA PENGGUNAAN PELINDUNG MULUT

1



Pastikan tangan dan mulut anda bersih sebelum memakai pelindung mulut.

2



Pastikan pelindung mulut dipakai dengan betul dan meliputi keseluruhan permukaan gigi dan gusi.



Pastikan pelindung mulut tidak terlalu ketat atau terlalu longgar.
Alat ini perlu selesa dipakai tanpa mengganggu pernafasan anda.

CARA PENJAGAAN ALAT PELINDUNG



BASUH

Cuci alat pelindung menggunakan sabun & air bersih untuk membuang sisa kotoran.



KERINGKAN

Keringkan alat pelindung sepenuhnya untuk mengelakkan pertumbuhan bakteria.



SIMPAN

Simpan alat pelindung di dalam bekas berongga yang bersih dan kering pada suhu bilik



ELAKKAN

Elakkan dari terdedah kepada suhu panas berlebihan



MOUTH GUARD atau SPLINT semasa bersukan?

MOUTH GUARD

- Dipakai **semasa beraktiviti**
.....
- Melitupi **gusi dan gigi** untuk perlindungan
.....
- **Melindungi bibir, gigi dan gusi** dari trauma hentakan
.....
- **Menstabilkan** rahang dari pergerakan
.....
- Diperbuat daripada **ethylene vinyl acetate copolymer (EVA), polyolefin** yang fleksibel
.....
- Ketebalan **4mm**



★★★★★
PILIHAN TERBAIK

VS

OCCLUSAL SPLINT

- Dipakai **waktu tidur**
.....
- Melitupi **gigi sahaja** untuk menghalang sentuhan gigi bertentangan
.....
- **Menghalang geseran gigi** traumatik
.....
- **Memandu** rahang agar geseran gigi dikurangkan
.....
- Diperbuat daripada **resin akrilik keras**
.....
- Ketebalan **3mm**



KESIMPULAN

Pelindung muka & mulut **AMAT DISARANKAN** sebagai alat untuk mencegah kecederaan orofasial serta mengurangkan insiden dan tahap kecederaan.



PENGHARGAAN

AHLI JAWATANKUASA PEMBANGUNAN MODUL PELINDUNG MUKA DAN MULUT



Dr. Siti Salwa binti Idris
Pakar Pergigian Restoratif
Klinik Pergigian Kuala Lumpur



Dr. Kamarul Hisham bin Kamarudin
Pakar Pergigian Restoratif
Klinik Pergigian Jalan Abdul Samad



Dr. Samsanizah binti Azman
Pakar Pergigian Restoratif
Pusat Pakar Pergigian Seremban



Dr. Siti Zuriana binti Mohd Zamzuri
Timbalan Pengarah
Cawangan Amalan Kesihatan Pergigian
Professional dan Auksiliari
Program Kesihatan Pergigian, KKM



Dr. Enny Esdayantey binti Abdul Manab
Timbalan Pengarah
Cawangan Perkembangan Profesion
Kesihatan Pergigian
Program Kesihatan Pergigian, KKM



Dr. Nuryastri binti Md. Mustafa
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Cawangan Penjagaan Kesihatan
Pergigian Masyarakat
Program Kesihatan Pergigian, KKM



Dr. Juliana binti Khairi
Pakar Bedah Mulut & Maksilofasial
Jabatan Bedah Mulut & Maksilofasial,
Hospital Tengku Ampun Rahimah



Dr. Lu Ting Ying
Pakar Bedah Mulut & Maksilofasial
Jabatan Bedah Mulut & Maksilofasial,
Hospital Sungai Buloh



Dr. Muzaffar bin Apipi
Pakar Bedah Mulut & Maksilofasial
Jabatan Bedah Mulut & Maksilofasial,
Hospital Selayang



Dr. Nursyahirah binti Suhada
Ketua Penolong Pengarah
Cawangan Perkembangan Profesion
Kesihatan Pergigian
Program Kesihatan Pergigian, KKM



Dr. Noor Ashiqin binti Samsi
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Kesihatan Pergigian Negeri Sembilan
Penasihat PENERAJU Negeri Sembilan



Dr. Wan Nursaffiya binti Wan Sham Sani
Pegawai Pergigian
Klinik Pergigian Jelebu
PENERAJU Negeri Sembilan



Dr. Nur Khalidah binti Ali
Pegawai Pergigian
Klinik Pergigian Port Dickson
PENERAJU Negeri Sembilan



Dr. Nabilah binti Nazri
Pegawai Pergigian
Unit Ortodontik Daerah Port Dickson
PENERAJU Negeri Sembilan



Dr. Nurul Adibah binti Hashim
Pegawai Pergigian
Klinik Pergigian Gemas
PENERAJU Negeri Sembilan

SEKALUNG PENGHARGAAN

Jutaan terima kasih diucapkan kepada;

**Klinik Pergigian Kuala Lumpur,
Unit Terapi Cara Kerja KKKL,
Atlet Futsal JKN Negeri Sembilan,**

serta semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung
dalam pembangunan Modul Pelindung Muka & Mulut ini.

