



EDISI JUL-SEP 2024

e-buletin

PEJABAT KESIHATAN PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU



**GIGI CANTIK
& SIHAT,
HIDUP CERIA**



ISI KANDUNGAN

Pengenalan

Perutusan Pegawai Pergigian Kawasan	1
Perutusan Pakar Ortodontik	2
Sidang Redaksi	3

Lensa Program Pergigian

Lawatan Kerja Rasmi Pengarah Kesihatan Negeri Sabah	4
Program Kalibrasi MMI GIS Peringkat Negeri Sabah	6
Kejohanan Futsal Peringkat Negeri Sabah Piala TPKN(G)	7
Pemenang Minggu Promosi Kesihatan Pergigian 2024	8
1 2 3 Senyum Jaga Gigi Senyuman Abadi - KP Tenom, MPKP 2024	9
Minggu Promosi Kesihatan Pergigian 2024	11
Program Transformation With 1 Smile Together (TWIST)	12
Lawatan Pergigian Ke Tadika Al-Baghdadi Playtime Centre	13
Sambutan Bulan Malaysia Sihat Sejahtera Daerah Keningau	14
Program Jalinan Insan Wahana Aspirasi (JIWA) Komuniti Madani	15
Hari Jantung Sedunia	16
Misi Perubatan Anjuran Sabah Methodist Crisis Relief & Development	17
Program Pergigian Mesra Rakyat Projek Perumahan Rakyat (PPR) ok	18
Program Kesihatan Pergigian Di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE)	19
Bengkel Pemantapan Bahan Promosi Kesihatan Pergigian	20
Program Kolaborasi Bersama Perpustakaan Tenom	21
Program Mewarna Sempena Hari Kebangsaan 2024 di KP Tenom	22
Lawatan Sambil Belajar PASTI Al-Furqan ke KP Tenom	23
Program Senyuman Menawan, Kesihatan Mulut & Gigi Terjaga 2024	24
Program Sambutan Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2024	25
1 2 3 Senyum Jaga Gigi Senyuman Abadi - KP Nabawan, MPKP 2024	26
Kursus Pemantapan Ortodontik Bagi Pembantu Pembedahan Pergigian	27
Bengkel IOTN Ke-6 Anjuran Unit Ortodontik Keningau	29
Kursus Pemantapan Ortodontik Bagi Pegawai Pergigian	30

Kolum Ilmu Pergigian

Gigi Tak Tersusun	31
Gigi Berubah Warna (Staining)	32
Aplians Tetap Ortodontik	34
Aplians Boleh Tanggal Ortodontik	36
Gigitan Tak Sekata	37
Pemutihan Gigi	38
Venir Pergigian	39
Cabutan Gigi Untuk Rawatan Ortodontik	40
Penjagaan Alat Pendakap Ortodontik	42



Sekuntum Bunga, Serangkai Kata



Salam sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Kita dapat bersama-sama menyaksikan penerbitan e-buletin pergigian ini, yang dihasilkan dengan penuh dedikasi dan komitmen oleh pihak editorial. Sebagai penasihat, saya berasa amat bangga dengan usaha yang ditunjukkan oleh seluruh pasukan dalam menyampaikan maklumat berguna serta membangkitkan kesedaran mengenai kepentingan penjagaan kesihatan mulut dan gigi kepada masyarakat.

Kesihatan mulut sering kali dianggap remeh, namun ia memainkan peranan penting dalam kesejahteraan keseluruhan. Gigi dan gusi yang sihat bukan sahaja membantu kita menikmati makanan dengan baik, tetapi juga mempengaruhi keyakinan diri dan kualiti hidup. E-buletin ini diharap menjadi platform yang mendidik pembaca mengenai amalan penjagaan gigi yang betul serta menggalakkan lawatan berkala ke klinik pergigian.

Saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang terlibat dalam Minggu Promosi Kesihatan Mulut 2024 pada bulan Julai. Program ini adalah satu inisiatif yang sangat bertepatan untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan penjagaan kesihatan mulut, terutamanya dalam kalangan generasi muda. Pelbagai aktiviti menarik telah dijalankan untuk menyampaikan mesej kesihatan secara lebih dekat kepada masyarakat, termasuk ceramah, pemeriksaan pergigian, dan demonstrasi teknik memberus gigi yang betul.

Semoga e-buletin ini dapat memberi manfaat yang besar kepada semua dan menjadi titik tolak kepada perubahan positif dalam tabiat penjagaan kesihatan mulut dalam kalangan kita. Teruskan sokongan anda terhadap usaha-usaha yang murni ini, dan bersama-sama kita cipta masyarakat yang lebih sihat dengan senyuman yang ceria dan gigi yang sihat.

Sekian, terima kasih.

DR JUDITH LINUS LOJIKIP
PEGAWAI PERGIGIAN KAWASAN
PEJABAT KESIHATAN PERGIGIAN
KAWASAN KENINGAU



Setitis Ilmu,



Sepenuh Jiwa

Salam Sejahtera dan Salam Malaysia Madani

Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih atas peluang yang dibagi untuk menulis sepatah dua kata dalam ruangan ini sebagai 'proofreader' bagi e buletin edisi Julai - September 2024 peringkat Kawasan Keningau.

Saya sebagai pakar ortodontik juga ingin mengambil peluang untuk menyampaikan mesej kepentingan susunan gigi dari segi peningkatan keyakinan diri dan mengembalikan fungsi pengunyahan gigi. Edisi ini merangkumi maklumat mengenai kes malokusi (gigi tak tersusun), rawatan pergigian ortodontik seperti aplian tetap dan boleh tanggal, cabutan gigi dalam rawatan ortodontik dan penjagaan alat pendakap ortodontik. Dalam buletin ini juga anda akan lebih memahami kerja-kerja anggota kesihatan dalam menjalankan aktiviti-aktiviti promosi kesihatan pergigian di kalangan masyarakat selain daripada memberi perkhidmatan rawatan pergigian. Selain daripada itu, kursus-kursus pementapan skop kerja juga diberikan kepada anggota kesihatan dari masa ke semasa untuk memastikan pemberian perkhidmatan yang optimum kepada orang ramai.

Saya amat kagum dengan semangat dan kesungguhan para penulis warga pergigian untuk teruskan usaha dalam mencurahkan idea-idea mencari topik tarikan orang ramai ,menyampaikan informasi guna daya kreativiti masing-masing serta semangat kerjasama untuk menyiapkan kerja penulisan dalam masa yang ditetapkan.

Akhir kata, saya mengucapkan tahniah kepada semua penulis e-buletin atas inisiatif, masa dan usaha yang diambil dalam penghasilan karya yang berkualiti dan menarik. Diharapkan pembaca-pembaca dapat memanfaatkan diri dengan bahan bacaan ini.

Sekian, terima kasih dan Selamat membaca

DR. KOAY WOEI LI

PAKAR PERGIGIAN UG56

UNIT ORTODONTIK

KLINIK PERGIGIAN KENINGAU

21

Ogos
2024

LAWATAN KERJA RASMI PENGARAH KESIHATAN NEGERI SABAH

Disediakan oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Pada 21 Ogos 2024, Jabatan Kesihatan Negeri Sabah telah menganjurkan satu lawatan kerja ke fasiliti kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia di daerah Tenom, Nabawan, Keningau dan Tambunan. Lawatan ini melibatkan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah (PKNS), YBhg. Datuk Dr. Asits bin Sanna, bersama rombongan dari jabatan tersebut.

Objektif utama lawatan tersebut adalah untuk meninjau pengoperasian fasiliti di samping menyantuni warga kesihatan di lapangan. Fasiliti yang pertama dikunjungi ialah Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Tenom. Seusai lawatan di PKD Tenom, YBhg. Datuk Dr. Asits bin Sanna meneruskan lawatan kerja di Klinik Pergigian (KP) Tenom. Ketibaan YBhg. Datuk Dr. Asits dan rombongan disambut oleh Pegawai Pergigian Kawasan Keningau dan Pegawai yang Menjaga (Y/M) Klinik Pergigian Tenom, Dr. Audrey, serta warga KP Tenom.



Dr Audrey telah membentangkan pengenalan, perkhidmatan pergigian, program promosi kesihatan pergigian, serta membincangkan isu-isu yang berbangkit dalam KP Tenom dengan YBhg. Datuk Dr. Asits. Selepas lawatan kerja di Klinik Pergigian Tenom, PKNS meneruskan lawatan kerja ke Hospital Tenom. Ketibaan PKNS dan rombongan disambut oleh Timbalan Pengarah Hospital Tenom, Dr. Eric bersama pengurusan tertinggi Hospital Tenom.

22- 23

Ogos
2024

LAWATAN KERJA RASMI PENGARAH KESIHATAN NEGERI SABAH

Pada 22 Ogos 2024, hari kedua lawatan kerja diteruskan dengan menyantuni warga kesihatan di Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Nabawan. Ketibaan PKNS dan rombongan disambut oleh Dr. Muhammad Abiruddin serta warga kesihatan PKD Nabawan. Syabas diucapkan kepada warga PKD Nabawan atas komitmen dalam menyampaikan perkhidmatan kepada penduduk setempat. Semasa lawatan PKNS di Klinik Kesihatan Nabawan, PKNS telah merasmikan perkhidmatan hemodialisis di Klinik Kesihatan Nabawan.



PKNS meneruskan lawatan kerja ke Klinik Pergigian (KP) Keningau dan Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan (PKPK) Keningau. Ketibaan PKNS disambut oleh YBrs. Dr. Judith, Pegawai Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau bersama warga KP dan PKPK Keningau. Lawatan kerja PKNS diteruskan dengan melawat Hospital Keningau. Ketibaan PKNS bersama rombongan disambut oleh Pengarah Hospital Keningau, YBrs. Dr. Ridwan bin Hashim, bersama pengurusan tertinggi Hospital Keningau.

Pada 23 Ogos 2024, hari ketiga lawatan diteruskan ke daerah Tambunan. PKNS telah melawat tiga fasiliti kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia iaitu Hospital Tambunan, Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Tambunan dan Klinik

Pergigian Tambunan. Ketibaan PKNS disambut oleh Dr. Sunitha, Pengarah Hospital Tambunan; Dr. Valentine Japulee Gantul, Pegawai Kesihatan Kawasan Keningau; Dr. Evelyn Sunggip, Pegawai Kesihatan Daerah Tambunan; Dr. Judith, Pegawai Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau; dan Dr. Ian, Pegawai Pergigian Y/M Klinik Pergigian Tambunan serta warga kesihatan dari fasiliti tersebut.

Kalibrasi

MOH Modified ICDAS (MMI) dan Gingival Index for School Children (GIS)

30 Julai - 1 Ogos 2024
Peringkat Negeri Sabah,
Zon Tengah 2024



Program Kalibrasi Pemeriksaan Pergigian MOH Modified ICDAS (MMI) & GIS telah berlangsung di SMK Gunsanad, Keningau pada 31 Julai - 1 Ogos 2024.

Kalibrasi ini bertujuan untuk melatih pemeriksa benchmark setiap negeri untuk menjalankan Training of Trainers (TOT) bagi memastikan penggunaan indeks MMI di lapangan adalah seragam di kalangan pegawai pergigian dan juruterapi pergigian. Selain itu, sesi ini juga bertujuan untuk melatih kumpulan pemeriksa benchmark yang baharu bagi memastikan kelancaran pemantauan klinikal di negeri kelak.

Program ini melibatkan peserta kalibrasi seramai 8 Pegawai Pergigian sebagai Examiner dan 44 pelajar sebagai subjek.

Setinggi-tinggi penghargaan diucapkan kepada Benchmark MMI Dr Datu Mohd Amyril Bin Abduludin (Pakar Pergigian Kesihatan Awam Pergigian) dan Dr Siti Fatimah binti Ali sebagai Benchmark GIS, Urusetia, AJK yang terlibat sepanjang program kalibrasi. Terima kasih juga kepada Pengetua SMK Gunsanad, Keningau, Pelajar dan semua guru-guru di atas kerjasama dan sokongan yang diberikan sepanjang program berlangsung.

Diharapkan program ini dapat menyeragamkan kefahaman dan aplikasi MMI & GIS dalam kalangan Pegawai Pergigian dan Juruterapi pergigian terutamanya semasa pemeriksaan ke atas pesakit dan murid sekolah. Semoga program seperti ini dapat diteruskan lagi pada tahun hadapan.



Telah berlangsung **KEJOHANAN FUTSAL PERINGKAT PERGIGIAN NEGERI SABAH PIALA TPKN(G) 2024** pada 28 September 2024 (Sabtu) bertempat di Arena Futsal, Keningau.

Kejohanan ini merupakan yang pertama kali dianjurkan pada tahun ini. SYABAS dan TAHNIAH diucapkan kepada pihak penganjur, Kelab Kebajikan & Rekreasi Pergigian Kawasan Keningau.

Kejohanan ini telah dirasmikan oleh **DR. THADDIUS HERMAN MALING, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Pergigian), Jabatan Kesihatan Negeri Sabah** dan telah disertai oleh 9 PTJ di Sabah (PTJ Keningau, PTJ Beaufort, PTJ Penampang, PTJ Kota Kinabalu, PTJ Kota Belud, PTJ Kudat, PTJ Sandakan, PTJ Lahad Datu, dan PTJ Tawau).



Johan keseluruhan Piala Pusingan TPKN(G) :
Wanita Kota Kinabalu A

Johan :
Wanita: Kota Kinabalu A
Lelaki: Keningau A

Tempat ke 2 :
Wanita: Keningau B
Lelaki: Kota Kinabalu A

Tempat ke 3 :
Wanita: Sandakan
Lelaki: Kota Kinabalu B

Tempat ke 4 :
Wanita: Tawau
Lelaki: Kudat

Penjaga Gol Terbaik
Wanita : Dr Jane Lim Wei Hui
Team Kota Kinabalu A
Lelaki : Lyverius Paulus
Team Keningau A

Pemain Terbaik
Wanita : Manjalisa Angel bt Matlan
Team Kota Kinabalu A
Lelaki : Albes Joss dari
Team Kota Kinabalu A

Penjaring Terbaik
Wanita : Manjalisa Angel bt Matlan
Team Kota Kinabalu A
Lelaki : Ramadin Anduhut
Team Keningau A



KEJOHANAN FUTSAL

PERINGKAT PERGIGIAN NEGERI SABAH

PIALA TPKN(G)



TAHNIAH Pemenang MPKP 2024

CONGRATULATIONS

TAHNIAH dan SYABAS! Diucapkan kepada

PEMENANG PERTANDINGAN BEST SMILE SELFIE
Cik Syakinah Binti Sahrul

PEMENANG PERTANDINGAN BERCERITA
Chia Hun Lin

PEMENANG PERTANDINGAN MEWARNA
Adellaide Jewel Alexcander
Dafney Naunis



15-19

Julai
2024



MINGGU PROMOSI KESIHATAN PERGIGIAN 2024

Disediakan oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Pada 15-21 Julai 2024, Minggu Promosi Kesihatan Pergigian (MPKP) 2024 kembali lagi dengan tema: "1, 2, 3 Senyum! Jaga Gigi Senyuman Abadi". MPKP merupakan satu inisiatif tahunan yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan tujuan meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan menjaga kesihatan mulut dan gigi. Program ini bukan sahaja memfokuskan kepada amalan kebersihan mulut, tetapi juga untuk mencegah penyakit pergigian yang biasa dialami seperti karies gigi, penyakit gusi, dan kanser mulut.

MPKP 2024 bertujuan mengukuhkan penjagaan pergigian melalui saringan awal dan menggalakkan pemeriksaan gigi tahunan bagi mencegah masalah pergigian di masa depan. MPKP bertujuan mendidik masyarakat tentang betapa pentingnya menjaga kebersihan mulut dan gigi untuk kesihatan keseluruhan tubuh. Ini termasuk kepentingan pemeriksaan pergigian secara berkala dan amalan penjagaan yang betul. Melalui program ini, masyarakat didedahkan kepada langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk mengelakkan penyakit pergigian seperti karies, penyakit gusi, dan pelbagai masalah lain yang berkaitan. Salah satu fokus utama MPKP adalah mendidik generasi muda, terutamanya kanak-kanak sekolah, tentang pentingnya amalan memberus gigi dengan betul dan menjaga kesihatan mulut dari usia muda.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN PADA MINGGU INI DI KLINIK PERGIGIAN TENOM:



CERAMAH KESIHATAN PERGIGIAN DI KLINIK



PERSEMBAHAN BONEKA DI TADIKA



PAMERAN PERGIGIAN DI KLINIK



CERAMAH KESIHATAN PERGIGIAN DI SEKOLAH RENDAH DAN SEKOLAH MENENGAH

MPKP 2024 di Beaufort telah berakhir secara rasmi dengan majlis penutup yang disempurnakan oleh Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, YBhg. Datuk Dr. Asits bin Sanna. Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, Dr. Thaddius Herman Maling, memberikan ucapan alu-aluan sebelum penutupan rasmi. YBhg. Datuk Dr. Asits turut menyampaikan hadiah kepada pemenang Anugerah Khas Ikon Gigi, pertandingan Memberus Gigi Berirama, dan Aerodance. Tahniah diucapkan kepada semua pihak yang terlibat.





KESIHATAN PERGIGIAN
JULAI 2024



KESIHATAN PERGIGIAN



KESIHATAN PERGIGIAN
JULAI 2



KESIHATAN PERGIGIAN
19 JULAI 2024



MPKP 2024

Bersempena dengan Minggu Promosi Kesihatan Pergigian (MPKP), pelbagai aktiviti menarik di klinik. Ini termasuk:

1. Ceramah tentang Penjagaan Asas Pergigian
2. Tayangan Video
3. Kuiz Pergigian
4. Cabutan Bertuah
5. Ceramah tentang Pergigian dan Ubat-ubatan yang disampaikan oleh penceramah jemputan, Pegawai Farmasi Hospital Tambunan.

Diharapkan agar aktiviti yang dijalankan sepanjang MPKP dapat meningkatkan kesedaran pesakit tentang penjagaan asas pergigian.

#123senyum
#jagagigisenyumabadi
#MPKP2024



Pada 25-27 September yang lalu, telah berlangsung Hari Kesihatan Pergigian di Kolej Komuniti Tambunan bersempena dengan Program Transformation With 1 Smile Together (TWIST).

Program dimulakan dengan pemeriksaan dan 2024 melibatkan semua pelajar dan pensyarah Kolej termasuk penskaleran dan tampalan gigi. Pelajar diminta terdapat cabutan yang diperlukan.

rawatan pergigian pada 25 dan 26 September Komuniti Tambunan. Rawatan yang diberikan untuk pergi ke Klinik Pergigian Tambunan jika

Program diteruskan dengan Majlis Penutupan Program TWIST pada 27 September 2024 di Dewan Kolej Komuniti Tambunan. Majlis penutupan dihadiri oleh Pegawai Pergigian Kawasan Keningau, Dr Ani Atiqah binti Muslim dan Matron Lohin dari Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau. Selain itu, majlis diserikan lagi dengan kehadiran Pengarah dan Timbalan Pengarah Kolej Komuniti Tambunan iaitu Puan Liza Longgat dan Encik Safary Samat yang sudi meluangkan masa untuk bersama-sama dalam majlis penutupan ini.

Sewaktu majlis penutupan, dua ceramah berkaitan kesihatan pergigian telah diberikan oleh Dr. Fatini binti Abd Rahman yang bertajuk Pencegahan dan Penjagaan Kesihatan Mulut serta ceramah bertajuk Merokok dan Kanser Mulut oleh Dr. Joel Brandom Takom

Selain ceramah, terdapat pameran kesihatan pergigian di kolej komuniti serta penyampaian hadiah Pertandingan Mencipta Video Kesihatan Pergigian serta Pertandingan Post Test untuk ceramah pergigian yang telah disampaikan untuk menguji tahap kefahaman para pelajar terhadap ceramah yang diberikan.

Semoga program Transformation With 1 Smile Together (TWIST) yang dianjurkan ini dapat memberi manfaat serta menambah ilmu kesihatan pergigian kepada warga kolej Komuniti Tambunan.

LAWATAN PERGIGIAN KE TADIKA AL BAGHDADI PLAYTIME CENTRE

22 Julai 2024, Isnin - Klinik Pergigian Keningau telah dijemput oleh Tadika Al Baghdadi Playtime Centre untuk memberi taklimat tentang penjagaan gigi dalam kalangan murid tadika. Sesi ini telah dihadiri oleh 13 orang murid tadika dan 3 pengasuh tadika.

Antara aktiviti yang telah dijalankan adalah sesi pendidikan kesihatan pergigian oleh pelatih juruterapi pergigian dan sesi latihan memberus gigi yang dibantu oleh juruterapi pergigian.

Pengasuh tadika juga diberi sedikit taklimat mengenai penjagaan kesihatan gigi dalam kalangan murid tadika oleh pegawai pergigian yang hadir



KLINIK PERGIGIAN KENINGAU



Kami berharap agar aktiviti memberus gigi dapat dijadikan sebagai satu amalan yang berterusan di taska mahupun tadika supaya ianya dapat membantu untuk memupuk budaya penjagaan kebersihan mulut yang baik sejak kecil lagi

Sambutan

BULAN MALAYSIA SIHAT SEJAHTERA DAERAH KENINGAU

HePiLi



05 September 2024: Sambutan Bulan Malaysia Sihat Sejahtera (BMSS) HePiLi Daerah Keningau Tahun 2024 bertempat di SMK Keningau II telah dirasmikan oleh YB Datuk Robert Tawik, Pembantu Menteri Kerja Raya Sabah, Merangkap ADUN N40 Bingkor. Program bertemakan **"Tingkatkan Imuniti Badan, Budayakan Hidup Sihat"** ini bertujuan untuk melahirkan murid yang dapat membudayakan hidup sihat, meningkatkan literasi kesihatan di institusi pendidikan dan solidariti promosi kesihatan melalui kolaborasi KKM dan KPM serta rakan strategik yang lain.



Antara aktiviti utama ialah aktiviti fizikal iaitu senamrobik dan aktiviti kecergasan serta permainan interaktif oleh Wellness Hub Keningau dan Wellness on Wheels Sektor Promosi Kesihatan Negeri Sabah, pertandingan mencipta video tiktok kesihatan mengikut tema sambutan, pocket talk yang disampaikan oleh rakan strategik ANMS bertajuk Jom Jaga Gigi, Semudah ABC oleh Ikon Gigi Klinik Pergigian Keningau, En. Mohazar Iksham Bin Mahat, pocket talk bertajuk Skuad Anti Dadah oleh En. Mohd Sazaki Mohd Zin dari Agensi Anti Dadah Kebangsaan (AADK) dan pocket talk bertajuk Klik Dengan Bijak & S.A.F.E Internet oleh Pn. Octevia Binti Lambiong dari Pusat Sebaran Maklumat Nasional (NADI).

Selain itu, aktiviti turut melibatkan domain pembudayaan hidup sihat yang utama iaitu minda sihat, pemakanan sihat dan selamat, pencegahan tingkahlaku berisiko serta kebersihan diri dan persekitaran.



Program Jalinan Insan Wahana Aspirasi (JIWA) Komuniti Madani

15 September 2024, Ahad - Klinik Pergigian Keningau telah dijemput untuk menyertai Program Jalinan Insan Wahana Aspirasi (JIWA) Komuniti MADANI. Program ini merupakan suatu program yang dilaksanakan oleh Komuniti Madani Kampung Merampong yang bernaung di bawah Jabatan Penerangan Malaysia di daerah Keningau. Program ini diadakan di Dewan Pisompuruan Kg. Merampong.

Pasukan Pergigian Keningau telah menyediakan Booth Pameran Pergigian dan berkesempatan mengadakan kuiz berkenaan pergigian kepada pengunjung Booth Pergigian.

Ceramah berkaitan Penjagaan dan Kesihatan Mulut telah disampaikan oleh Dr Fatimah Az-Zahra binti Kamarudin, Pegawai Pergigian UG41, manakala ceramah berkenaan Kesihatan Periodontium telah disampaikan oleh JP Emma Tsen Kian Mee, Juruterapi Pergigian U32.

Pengunjung program yang dianggarkan seramai 100 orang turut bersama mendengar ceramah yang diberikan. Kuiz telah diadakan berkaitan dengan tajuk ceramah yang diberikan dan penyertaan adalah memberangsangkan.



Hari Jantung Sedunia

Hari Jantung Sedunia disambut pada 29 September 2024 untuk memberi kesedaran tentang penyakit kardiovaskular serta pencegahannya. Jantung yang sihat bukan sahaja memerlukan pemakanan seimbang dan aktiviti fizikal, tetapi juga sokongan dari kesihatan mulut yang baik.



Selamat Hari Jantung Sedunia! Hari ini, mari kita tingkatkan kesedaran tentang pentingnya menjaga kesihatan jantung dan mulut kita. Jantung yang sihat bukan sahaja memerlukan pemakanan seimbang dan aktiviti fizikal, tetapi juga sokongan dari kesihatan mulut yang baik. Amalkan rutin kebersihan mulut dan pemeriksaan berkala untuk memastikan kedua-dua organ ini berfungsi dengan baik. Mari bersama-sama menjaga jantung dan senyuman kita demi kehidupan yang lebih sihat!

Bersempena dengan Hari Jantung Sedunia 2024, Klinik Pergigian Keningau dan Klinik Pergigian Tenom mengadakan sesi ceramah bersama dengan Doktor Pergigian dan Doktor Perubatan, anda berpeluang untuk bertanya soalan dan memenangi hadiah kuiz. Jom layari Facebook Rasmi Klinik Pergigian Keningau dan Klinik Pergigian Tenom untuk mengetahui info lebih lanjut.

HARI JANTUNG SEDUNIA

19hb SEPTEMBER 2024

KLINIK PERGIGIAN KENINGAU
9.00 Pagi - 12.00 Tengah Hari

Penceramah Jemputan:

DR. VINODH VINODH MUTHUSAMY
Pegawai Kesihatan Kawatan Keningau

"PENYAKIT JANTUNG"

Aktiviti Menarik:
Pemeriksaan pergigian, Pemeriksaan Interaktif, Ceramah pergigian, Ceramah kesihatan

DR. NUR SHAHEERAH RASAMIN
Pegawai Pergigian Klinik Pergigian Keningau

"GIGI DAN JANTUNG"

Aktiviti Menarik:
Pemeriksaan pergigian, Pemeriksaan Interaktif, Ceramah pergigian, Ceramah kesihatan

LIKE, SHARE DAN FOLLOW FACEBOOK PAGE KLINIK PERGIGIAN TENOM

25 SEPTEMBER 2024
3 Pagi - 4 Petang
KLINIK PERGIGIAN TENOM

AKTIVITI MENARIK

- Ceramah Kesihatan & Pergigian
- Pemeriksaan Pergigian
- Permainan Interaktif
- Sprinkler Kanser Mulut
- Demonstrasi
- Memberut Gigi

PENCERAMAH JEMPUTAN

Dr. Firdausy
Pegawai Perubatan
Tajuk: Saringan Jantung

Dr. Firdausy
Pegawai Pergigian
Tajuk: Gigi & Penyakit Jantung

Dr. Firdausy
Pegawai Farmasi
Tajuk: Penyediaan ubat

7-9

Jun
2024

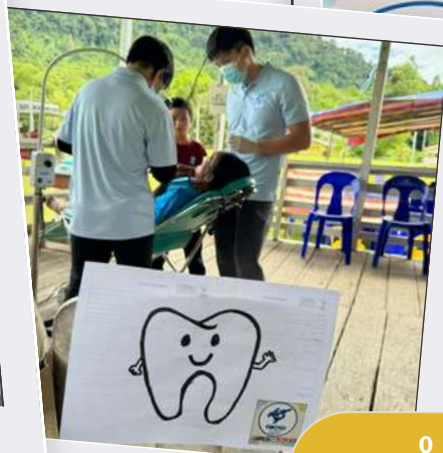


MISI PERUBATAN ANJURAN SABAH METHODIST CRISIS RELIEF AND DEVELOPMENT

7-9 JUN 2024

KG SIBANGALI, PENSIANGAN

- Ceramah Pergigian & Kanser Mulut individu
- Pemeriksaan dan Rawatan Pergigian



31
Ogos
2024



Program Pergigian Mesra Rakyat Projek Perumahan Rakyat (PPR)

31 Ogos 2024 : Klinik Pergigian Keningau telah mengadakan Program Pergigian Mesra Rakyat Projek Perumahan Rakyat (PPR) yang telah diadakan di Dewan PPR Taman Anggerik Keningau.

Antara aktiviti yang dilakukan adalah ceramah Pergigian yang disampaikan oleh Dr Nur Hakimah dari Klinik Pergigian Keningau, ceramah Melioidosis dan Leptospirosis oleh En Mohd Rafie dari Unit Kawalan Penyakit Berjangkit, ceramah Tuberkulosis oleh Dr Muhammad Adam dari Klinik Kesihatan UTC Keningau. Selain itu, terdapat pemeriksaan dan rawatan pergigian percuma, pertandingan mewarna, dan pertandingan pakaian paling patriotik telah diadakan. Program ini telah melibatkan 40 orang termasuk dewasa dan kanak-kanak.

Disediakan oleh : Dr. Nur Shaheerah Rasamin dan Dr. Liew Zheng Hua



7
Sept
2024



PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS

7 September 2024 : Klinik Pergigian Keningau telah mengadakan Program kesihatan Pergigian Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang telah diadakan di PAWE, Merampong Keningau.

Antara aktiviti yang dilakukan adalah ceramah Pergigian yang disampaikan oleh Dr Norhaliza binti Mohamed Yusooof dari Klinik Pergigian Keningau, ceramah pemakanan dan Geriatrik oleh Pn. Maslia Naim, Pegawai Sains Pemakanan dari Unit Pemakanan, Pejabat Kesihatan Kawasan Keningau. Pameran kesihatan pergigian, pemakanan, saringan kesihatan, saringan kanser mulut, serta rawatan pergigian telah diadakan.

Program ini telah melibatkan 39 orang ahli berdaftar PAWE berserta orang awam.

#Gembiradihujungusia

#Bahagiankesihatanpergigiannegerisaba

Disediakan oleh : Dr. Nur Shaheerah Rasamin dan Dr. Liew Zheng Hua



BAHAN PROMOSI KESIHATAN PERGIGIAN



Bagi melancarkan lagi cara penyampaian nasihat kesihatan pergigian yang lebih efektif dan interaktif, pihak Klinik Pergigian Tenom telah mengambil inisiatif menganjurkan Bengkel Pemantapan Bahan Promosi Kesihatan Pergigian 2024.



Bengkel telah dijalankan dengan jayanya pada 26 Julai 2024, jam 2 hingga 5 petang bertempat di Bilik Mesyuarat Klinik Pergigian Tenom. Para peserta yang terdiri daripada semua kakitangan klinik telah menyiapkan satu bahan pameran dan satu permainan interaktif mengikut kreativiti kumpulan masing-masing. Tema telah diberikan kepada setiap kumpulan.

Dapat disimpulkan bahawa bengkel telah dijalankan dengan jayanya dan diharapkan inisiatif ini dapat diteruskan pada masa akan datang supaya kualiti promosi kesihatan pergigian kepada masyarakat akan lebih berkualiti saban tahun.

23

Ogos
2024

PROGRAM KOLABORASI BERSAMA *Perpustakaan Tenom*



Disediakan oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Bersempena Minggu Perpustakaan 2024!



Pada 23 Ogos 2024, pihak Klinik Pergigian Tenom dijemput oleh Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tenom untuk mengadakan ceramah berkenaan penjagaan gigi bersempena dengan Minggu Perpustakaan 2024. Oleh itu, program tersebut diatitkan oleh pihak KP Tenom. Program ini telah diadakan di Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tenom. Seramai 20 orang murid sekolah rendah dari SK Pekan Tenom, SK Paguokon Tenom dan SJK (C) Chi Yun bersama guru-guru mereka menghadiri program tersebut. Terima kasih kami ucapkan kepada Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tenom atas jemputan ini.

Aktiviti yang dijalankan

- Ceramah kesihatan pergigian
- Ceramah pemakanan sihat untuk gigi
- Kuiz pergigian
- Pameran pergigian
- Permainan interaktif pergigian
- Latihan memberus gigi



O O P O U O O

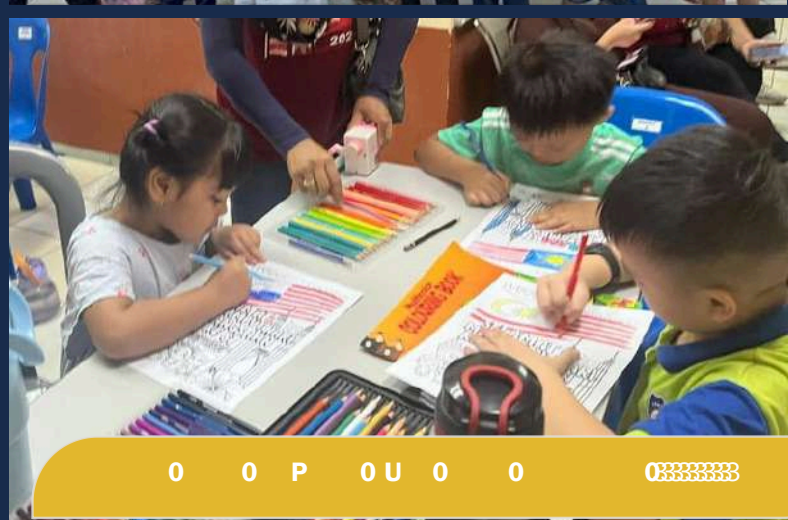
011111111

28

Ogos
2024



Program Mewarna Sempena Hari Kemerdekaan 2024 di KP Tenom



13

Sept
2024

LAWATAN SAMBIL BELAJAR PASTI AL FURQAN

Disediakan oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Pada 13 September 2024, Klinik Pergigian Tenom telah berkolaborasi dengan Pusat Asuhan Tunas Islam (PASTI) Al Furqan Tenom untuk menjalankan program lawatan sambil belajar ke klinik pergigian. Seramai 26 orang pelajar dan 3 orang guru menghadiri program tersebut yang diadakan di ruangan menunggu Klinik Pergigian Tenom. Objektif program ini ialah untuk memberi pendidikan kepada pelajar mengenai penyakit pergigian dan cara-cara menjaga kesihatan pergigian secara berseronok dan menarik. Selain itu, kami dapat mengeratkan lagi hubungan silaturahim antara wargakeria Klinik Pergigian Tenom dengan masyarakat Tenom.

Antara aktiviti yang dijalankan ialah:

- Ceramah kesihatan pergigian "Adik Hebat Menjaga Gigi: Senyuman Berseri"
- Kuiz pergigian
- Latihan memberus gigi (LMG)
- Persembahan boneka oleh pasukan pra-sekolah
- Lawatan ke Bilik Rawatan Pergigian
- Permainan interaktif pergigian
- Pameran pergigian

Seperti kata pepatah, "Melentur buluh, biarlah dari rebungunya", pendidikan kesihatan pergigian harus diperkenalkan kepada kanak-kanak seawal mungkin. Dengan program seperti ini, kami dapat mengurangkan kebimbangan terhadap rawatan pergigian dan menggalakkan tabiat penjagaan kebersihan gigi yang baik sejak usia muda. Diharapkan adik-adik akan lebih bersemangat untuk menjaga kesihatan pergigian masing-masing dan kurang rasa takut dengan rawatan lepas ini.



PROGRAM

SENYUMAN MENAWAN, KESIHATAN MULUT DAN GIGI TERJAGA 2024

Disediakan oleh Dr Melissa Mohammad



29 Jun 2024, Sabtu - Klinik Pergigian Nabawan telah menganjurkan sebuah Program Saringan Pra Kanser dan Kanser Mulut iaitu Program Senyuman Menawan, Kesihatan Mulut dan Gigi Terjaga di Balai Raya Kampung Tonomon, Sepulut.

Program ini telah mendapat kerjasama dan sambutan yang sangat meriah oleh masyarakat di Kampung Tonomon

Aktiviti yang telah dijalankan :

- Ceramah Pergigian & Kanser Mulut
- Pemeriksaan dan Rawatan Pergigian
- Pertandingan Mewarna Kanak-Kanak
- Pameran Kesihatan Pergigian
- Cabutan Bertuah



26
Julai
2024

PROGRAM SAMBUTAN AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT (ANMS) 2024 DAN TEMASYA SUKAN ANTARA JABATAN PERINGKAT DAERAH NABAWAN 2024

Disediakan oleh: Dr. Melissa Mohammad

Program ini bertemakan "Promosi Pembudayaan Hidup Sihat" dan adalah anjuran Pejabat Kesihatan Daerah Nabawan.

Klinik Pergigian Nabawan telah dijemput untuk menyertai Program Sambutan Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2024 bertempat di Kompleks Sukan Daerah Nabawan pada 26 Julai 2024.



15-19

Julai
2024

MINGGU PROMOSI KESIHATAN PERGIGIAN KP NABAWAN 2024

Disediakan oleh Dr Melissa Mohammad



123 SENYUM.. JAGA GIGI, SENYUMAN ABADI

Klinik pergigian Nabawan telah mengadakan beberapa aktiviti sempena Minggu Promosi Kesihatan Pergigian 2024 bertempat di Klinik Pergigian Nabawan dan SK Pekan Nabawan bertemakan "123 Senyum.. Jaga Gigi, Senyuman Abadi."

AKTIVITI YANG TELAH DIJALANKAN

- 1) Ceramah Pergigian
- 2) Pameran Kesihatan Pergigian
- 3) Demonstrasi memberus gigi
- 4) Latihan Memberus gigi



UNIT ORTODONTIK



KURSUS PEMANTAPAN ORTODONTIK BAGI PEMBANTU PEMBEDAHAN PERGIGIAN

17 Ogos 2024



Sesi Ceramah dan Kuiz

Unit Ortodontik Keningau telah menganjurkan Kursus Pemantapan bagi Pembantu Pembedahan Pergigian (PPP) untuk pertama kali pada 17 Ogos 2024.

Objektif Kursus:

- Pengenalan terhadap rawatan ortodontik
- Pengenalan terhadap peralatan Ortodontik
- Peranan PPP dikepakaran Ortodontik
- Caj Rawatan



**SESI PENYAMPAIAN
HADIAH KEPADA
PEMENANG-PEMENANG
KUIZ**



BENGKEL HANDS-ON PERALATAN ORTODONTIK



Penyediaan peralatan ortodontik
berdasarkan jenis prosedur dan rawatan





UNIT ORTODONTIK

12-13 September 2024

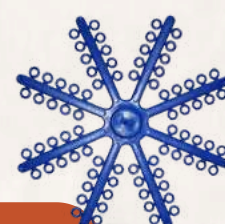
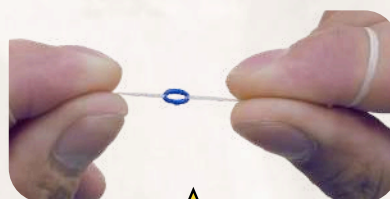
Bengkel IOTN ke-6
Anjuran Unit Ortodontik
Keningau



Unit Ortodontik Keningau telah menganjurkan Kursus Pemantapan Ortodontik bagi pegawai pergigian. Kursus ini merangkumi Kalibrasi IOTN, ceramah berkaitan sistem rujukan dan rawatan ortodontik serta bengkel hands-on.



Kalibrasi IOTN



Hands-on
Pemasangan Separator
menggunakan flos

KURSUS PEMANTAPAN ORTODONTIK BAGI PEGAWAI PERGIGIAN



Hands-on OEC
Pemeriksaan skor plak
dengan disclosing agent



Disclosing
agent adhere to
plaque



SESI PENYAMPAIAN
HADIAH SKOR POST-TEST
TERBAIK



GIGI TAK

TERSUSUN

Oleh Dr Nur Hanim Binti Abdul Halim, Dr Hazell Lovenney Jahirin,
Dr Sascha Audra Ng Barsing, Dr Nur Shaheerah Binti Rasamin

PENGENALAN

Turut dikenali sebagai maloklusi. Keadaan di mana gigi tidak berada dalam susunan yang sepatutnya.

PUNCA

- Faktor keturunan
- Saiz tulang rahang dan gigi tidak seimbang
- Bilangan gigi yang lebih
- Bentuk gigi yang tidak normal
- Gigi terhimpit kerana tidak cukup ruang (terimpak)
- Kehilangan awal gigi susu atau gigi kekal
- Tabiat buruk seperti menghisap jari atau menggigit bibir

CONTOH

- Bertindih antara satu sama lain
- Terpusing (Dracula-like eye teeth)
- Terkeluar mencucuk bibir, pipi atau lidah/ jongang



KOMPLIKASI

Gigi yang tidak tersusun boleh menyebabkan kesukaran untuk menjaga kebersihan gigi, masalah gusi, sakit rahang dan sendi serta rupa paras yang kurang cantik.

RAWATAN

Masalah gigi yang tidak tersusun boleh dibetulkan dengan rawatan ortodontik. Rawatan ini mungkin akan melibatkan cabutan sebatang atau lebih gigi, pemakaian aplians ortodontik boleh tanggal atau aplians ortodontik tetap.

Rawatan ortodontik turut disediakan di klinik pergigian kerajaan (Pakar Ortodontik). Sebaiknya rawatan ortodontik dilakukan dari awal peringkat tumbesaran rahang.



Gigi Berubah Warna (Staining)

Dr. Hazell Lovenney Jahirin, Dr. Nur Hanim Binti Abdul Halim,
Dr. Sascha Audra Ng Banking, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin

Perubahan warna gigi (penstainan) menimbulkan kebimbangan kepada orang ramai kerana ia boleh menjejaskan senyuman kita. Keadaan ini boleh terjadi kepada kanak-kanak dan juga orang dewasa. Ia boleh dikategorikan kepada:

- **Intrinsik** – Perubahan berlaku di dalam struktur gigi yang disebabkan oleh faktor-faktor internal
- **Ekstrinsik** – Perubahan berlaku pada permukaan luar gigi yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal

Warna gigi boleh bertukar menjadi warna:

- Kekuningan
- Coklat
- Hitam
- Hijau
- Kelabu kebiruan
- Putih legap

Kesan Akibat Penstainan Gigi

- Individu yang mengalami penstainan gigi mungkin akan mempunyai kurang keyakinan diri disebabkan penampilan yang kurang menarik.

Bolehkah Penstainan Gigi Dihilangkan?

- Penstainan ekstrinsik boleh dihilangkan dengan penskaleran dan penggilapan (polishing) manakala penstainan intrinsik memerlukan kaedah rawatan yang lebih rumit.

Rawatan Oleh Doktor Pergigian

- Penskaleran dan penggilapan (polishing)
- Pemutihan gigi
- Restorasi menggunakan tampalan sewarna gigi atau restorasi tak langsung (seperti venir dan korona)

Sebab-Sebab Gigi Berubah Warna

Penstainan intrinsik boleh disebabkan oleh:

- Kerosakan gigi (karies).
- Ubat-ubatan seperti pengambilan tetrasiklina (tetracycline) semasa dalam kandungan atau kanak-kanak (di bawah 12 tahun).
- Pengambilan fluorida yang berlebihan semasa tempoh pembentukan gigi.
- Kecederaan gigi yang menyebabkan pendarahan pulpa.
- Gigi yang telah mati disebabkan trauma atau rosak
- Masalah kesihatan dan gangguan semasa tempoh pembentukan dan proses pertumbuhan gigi.
- Masalah kongenital saluran hempedu.
- Jangkitan semasa proses pertumbuhan gigi.
- Pertambahan usia.
- Faktor keturunan.

Penstainan ekstrinsik boleh disebabkan oleh:

- Tahap kebersihan mulut yang tidak baik.
- Makanan dan minuman seperti teh, kopi, wain merah dan kola / minuman berkarbonat.
- Penggunaan tembakau.
- Penggunaan secara berpanjangan bahan kumur yang mengandungi klorheksidina (chlorhexidine).
- Tabiat mengunyah sيره pinang.
- Pengambilan ubat-ubatan yang berpanjangan seperti tambahan zat besi.
- Bakteria dalam mulut.

Antara Contoh Gigi Yang Berubah Warna



Keturunan



Fluorosis



Karies Gigi



Penstainan klorheksidina



Penstainan Tembakau & Kopi

Apa Yang Anda Boleh Lakukan Untuk Mencegah Gigi Berubah Warna?

- Amalkan penjagaan kesihatan pergigian yang baik.
- Dapatkan pemeriksaan pergigian secara berkala.
- Elakkan penggunaan tembakau, kopi dan minuman lain yang boleh mewarnakan gigi.
- Hentikan tabiat merokok
- Cuba gunakan ubat pemutih gigi.
- Beri tunjuk ajar kepada kanak-kanak tentang penggunaan ubat gigi berfluorida bagi mengelakkan penggunaan yang berlebihan.
- Kenal pasti antibiotik yang diberi kepada anak anda bagi mengelakkan daripada pengambilan tetrasiklina dan kumpulannya.
- Guna alat pelindung mulut semasa aktiviti lasak seperti berbasikal dan ragbi untuk mengelakkan kecederaan gigi.

Rujukan:

<http://www.myhealth.gov.my/gigi-berubah-warna/>



Aplians Tetap Ortodontik

OLEH DR. SASCHA AUDRA NG BANSING, DR. HAZELL LOVENNEY JAHIRIN, DR. NUR HANIM BINTI ABDUL HALIM, DR. NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN.

Apa Itu Aplians Tetap?

Aplians tetap adalah sejenis pendakap gigi yang dilekatkan secara kekal pada permukaan gigi sepanjang tempoh rawatan ortodontik. Berbeza dengan pendakap gigi yang boleh ditanggalkan, aplians tetap hanya boleh dipasang dan dikeluarkan oleh doktor gigi atau pakar ortodontik. Sistem ini membolehkan pergerakan gigi dilakukan dengan lebih berkesan, serentak, dan tepat mengikut pelan rawatan yang telah ditetapkan.



Jenis-jenis Aplians Tetap

Terdapat pelbagai jenis aplians tetap yang boleh digunakan, dan ia boleh diklasifikasikan berdasarkan beberapa faktor utama:

1. Berdasarkan Tempat Lekatan:

- **Aplians Labial:** Pendakap ini dilekatkan pada permukaan depan gigi dan merupakan jenis pendakap yang paling umum.
- **Aplians Lingual:** Pendakap ini dilekatkan pada permukaan belakang gigi, menjadikannya hampir tidak kelihatan dari luar, sesuai untuk mereka yang mementingkan estetika.



• Berdasarkan Jenis Bahan:

- **Stainless Steel:** Pendakap ini diperbuat daripada keluli nirkarat yang tahan lama dan kuat. Ia merupakan pilihan yang paling biasa digunakan.
- **Seramik:** Pendakap seramik atau porselin dipilih kerana tampilannya yang lebih estetik, menyerupai warna gigi asli, dan kurang menonjol.

• Berdasarkan Cara Ikatan Wayar:

- **Konvensional:** Pendakap konvensional menggunakan modul atau ligatur getah untuk mengikat wayar pada bracket.
- **Self-Ligating:** Pendakap ini menggunakan klip khas untuk mengikat wayar, mengurangkan keperluan untuk ligatur getah dan memudahkan penjagaan.

Komponen Utama Apliance Tetap

Apliance tetap terdiri daripada beberapa komponen utama yang bekerja bersama-sama untuk menggerakkan gigi ke posisi yang diinginkan:

- **Brackets:** Bahagian kecil yang dilekatkan pada setiap gigi. Ia berfungsi sebagai tempat pemasangan wayar.
- **Bands:** Gegelang logam yang dilekatkan pada gigi geraham, memberikan kestabilan tambahan.
- **Archwires:** Wayar logam yang menghubungkan semua brackets dan bands, memberikan daya yang diperlukan untuk menggerakkan gigi.
- **Elastomeric Modules/Ligatures:** Getah kecil atau dawai halus yang mengikat archwire kepada bracket, memastikan wayar berada dalam posisi yang betul.



Indikasi Penggunaan Apliance Tetap

Apliance tetap biasanya disyorkan untuk kes-kes berikut:

- **Pergerakan Gigi Serentak:** Apabila banyak gigi perlu digerakkan secara serentak, appliance tetap adalah pilihan terbaik.
- **Pergerakan Kompleks:** Ia sesuai untuk pelbagai jenis pergerakan gigi yang kompleks seperti tipping, torqueing, intrusion, dan extrusion.
- **Rawatan Kedua-dua Rahang:** Apabila kedua-dua rahang atas dan bawah memerlukan rawatan.
- **Pergerakan Keseluruhan Gigi:** Untuk kes yang memerlukan pergerakan keseluruhan gigi termasuk akar dan korona.



Penjagaan dan Pemeliharaan Apliance Tetap

Penjagaan yang teliti adalah kritikal untuk memastikan keberkesanan rawatan dengan appliance tetap. Berikut adalah beberapa panduan untuk menjaga appliance tetap:

- **Kebersihan Mulut:** Pesakit perlu memberus gigi selepas setiap kali makan menggunakan ubat gigi berfluorida. Penggunaan berus interdental, flos gigi, dan ubat kumur berfluorida juga disyorkan untuk memastikan kebersihan yang optimum.
- **Elakkan Makanan Tertentu:** Makanan yang keras seperti kacang atau ketulan ais, serta makanan melekit seperti dodol dan gula getah, harus dielakkan kerana boleh merosakkan appliance.
- **Potong Makanan Besar:** Buah-buahan dan daging harus dipotong kecil sebelum dimakan untuk mengelakkan tekanan berlebihan pada appliance.

Tempoh dan Kejayaan Rawatan

Tempoh rawatan dengan appliance tetap biasanya sekitar dua tahun, namun boleh lebih pendek atau panjang bergantung pada kerumitan kes dan kepatuhan pesakit terhadap arahan doktor. Kejayaan rawatan dipengaruhi oleh beberapa faktor:

- **Kepatuhan kepada Arahan:** Pesakit perlu mematuhi semua arahan doktor, termasuk penjagaan kebersihan mulut dan kehadiran temu janji berkala.
- **Penjagaan Apliance:** Menjaga agar appliance tetap dalam keadaan baik dan tidak rosak adalah penting untuk mengelakkan rawatan yang lebih lama.
- **Kehadiran Temu Janji:** Temu janji berkala setiap 1-2 bulan diperlukan untuk memeriksa dan menyesuaikan appliance. Tidak hadir temu janji boleh menjejaskan keberkesanan rawatan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejayaan Rawatan

Selain faktor yang boleh dikawal, terdapat juga faktor yang tidak dapat dielakkan yang boleh mempengaruhi hasil rawatan:

- **Kerosakan Saraf Gigi:** Kadangkala pergerakan gigi boleh menyebabkan kerosakan pada saraf gigi, yang memerlukan rawatan akar.
- **Resorpsi Akar Gigi:** Pergerakan gigi boleh menyebabkan sedikit pengurangan panjang akar, walaupun biasanya tidak mendatangkan kemudaratan.
- **Relaps:** Selepas rawatan, gigi mungkin cenderung untuk kembali ke posisi asal, yang boleh dicegah dengan penggunaan retainer.
- **Pertumbuhan Rahang yang Tidak Normal:** Pertumbuhan rahang yang tidak sekata boleh menyebabkan perubahan pada posisi gigi selepas rawatan.



Kesimpulannya,

Apliance tetap adalah alat ortodontik yang sangat berkesan untuk memperbaiki penjarangan gigi. Dengan penjagaan yang betul dan kepatuhan kepada arahan doktor, pesakit boleh mencapai hasil yang memuaskan, dengan gigi yang tersusun rapi dan sihat. Memahami jenis-jenis appliance tetap, penjagaan yang diperlukan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kejayaan rawatan adalah penting untuk mendapatkan manfaat sepenuhnya dari rawatan ortodontik ini.

APLIANS BOLEH TANGGAL ORTODONTIK

Aplians Boleh Tanggal adalah salah satu jenis aplians yang digunakan dalam rawatan ortodontik selain daripada aplians tetap, aplians fungsi dan alat ekstra-oral.

APAKAH APLIANS BOLEH TANGGAL?

Aplians Boleh Tanggal (juga dikenali sebagai Pendakap gigi boleh Tanggal/plat boleh tanggal) adalah **sejenis aplians yang tidak melekat secara terus** dengan gigi dan **boleh ditanggalkan** oleh pesakit untuk tujuan pembersihan. Ia biasanya digunakan untuk membetulkan masalah gigitan. Ianya juga dapat digunakan sebagai alat pengekal/penyenggara ruang (space maintainer) jika gigi susu terpaksa dicabut awal akibat kerosakan gigi. Selain itu, ia juga boleh digunakan bersama-sama dengan aplians tetap dan Headgear. Walau bagaimanapun, Aplians Boleh Tanggal tidak boleh dapat menggerakkan gigi secara kompleks.

APAKAH KEBAIKAN DAN KEBURUKAN APLIANS BOLEH TANGGAL?

KEBAIKAN :

- **Senang dibersihkan** kerana ia boleh ditanggalkan oleh pesakit.
- **Boleh ditanggalkan** oleh pesakit semasa bersukan dan aktiviti sosial.
- Lebih **murah** jika dibandingkan dengan Aplians Tetap.

KEBURUKAN :

- **Memerlukan kerjasama** yang baik daripada seseorang pesakit, sekiranya pesakit tidak memberi kerjasama yang baik, rawatan mungkin tidak berjaya.
- Aplians Boleh Tanggal melibatkan sendeng (tilting) gigi sahaja, oleh itu **penggunaannya adalah terhad**.
- **Menjejaskan pertuturan** terutamanya apabila aplians ini longgar.

Adalah penting untuk memastikan **aplians sentiasa dipakai walaupun semasa makan** dan hanya ditanggalkan untuk dicuci selepas makan.

Anda mungkin akan merasa **tidak selesa dan ketat dalam tempoh 3-5 hari** selepas aplians anda diaktifkan pada setiap lawatan. Ia akan beransur baik selepas beberapa hari anda memakai aplians tersebut.

Biasanya Aplians Boleh Tanggal perlu dipakai dalam tempoh **6-9 bulan** untuk mendapatkan hasil yang dikehendaki.

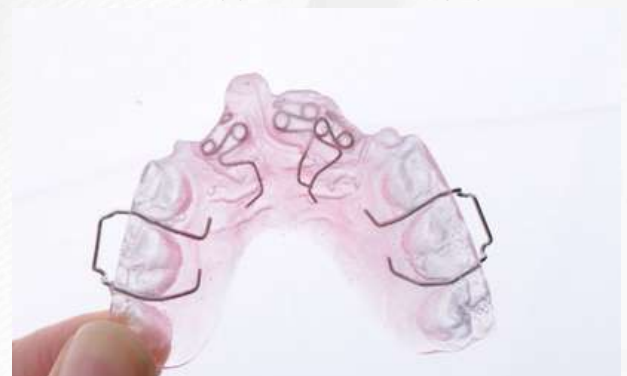
Temujanji akan diberi setiap **4-6 minggu** di mana Pakar Ortodontik akan membuat pengaktifan dan pengubahsuaian yang sepatutnya.



GAMBARAJAH 1 : APLIANS BOLEH TANGGAL



GAMBARAJAH 2 : APLIANS BOLEH TANGGAL DI DALAM MULUT



GAMBARAJAH 3 : APLIANS BOLEH TANGGAL



DISEDIAKAN OLEH

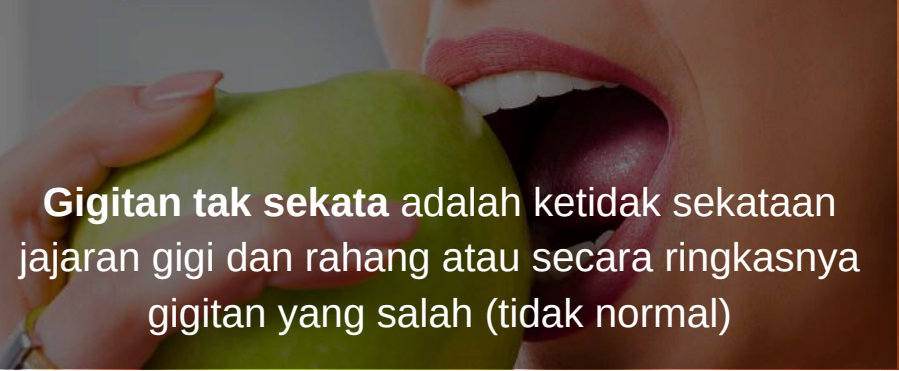
Dr. Sascha Audra Ng Barsing, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr. Hazell Lovenney Jahirin, Dr. Nur Hanim binti Abdul Halim.

Rujukan:

- Portal MYHEALTH KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA- Aplians Boleh Tanggal, 2020, by Dr. Yeoh Chew Kit, retrieved from <http://www.myhealth.gov.my/aplians-boleh-tanggal/>

GIGITAN TAK SEKATA

OLEH DR EMILY TAN HUI PING, DR MIMIELILIAN HEE,
DR LIEW ZHENG HUA, DR MELISSA BINTI MOHAMMAD,
DR AFIQAH BINTI AZLI FITRI



Gigitan tak sekata adalah ketidak sekataan jajaran gigi dan rahang atau secara ringkasnya gigitan yang salah (tidak normal)

GIGITAN (OKLUSI)

Hubungan antara Maksila (rahang atas) dan Mandibel (rahang bawah) apabila gigi bertemu. Ia berlaku semasa mengunyah atau semasa berehat dengan bantuan otot-otot pengunyahan dan sendi rahang.

CIRI-CIRI GIGITAN TAK SEKATA



KEHILANGAN AWAL GIGI SUSU
Menyebabkan gigi geraham kecil kedua kanan terimpak (tersangkut untuk keluar sepenuhnya di rahang)



CABUTAN AWAL DIBUAT
Gigi geraham pertama atas kanan kelihatan terlebih panjang kerana tiada gigi bertentangan



"SUPRAERUPTED"
Gigitan tak sekata menunjukkan gigi geraham pertama atas kanan kelihatan terlebih panjang, gigi geraham kecil atas kanan senget dan terkeluar dari jajaran. Gigi kacip pertama atas kanan dengan gusi terdedah dan kegagalan jambatan bawah kanan.

RUJUKAN

1. "Tooth surface loss; Part 3: Occlusion and splint therapy" British Dental Journal, Vol. 186, No. 5, 1999-03-13, via nature.com. Retrieved on 2007-08-18.
2. Davies, S., and R. M. J. Gray, "Practice: What is occlusion?" British Dental Journal, Vol. 191, No. 5, pp. 235-245, 2001-09-08, via nature.com. Retrieved on 2007-08-18.
3. "What is Malocclusion?" (Website). American Academy of Pediatric Dentistry, 2007. Retrieved on 2007-08-18.
4. "Frequently Asked Questions: Jaw problems and headaches". (Website). British Dental Health Foundation, 2007. Retrieved on 2007-08-18.

PUNCA

- Kehilangan gigi susu
- Kehilangan awal gigi bertentangan yang akan menyebabkan gigi tersebut terlebih panjang.
- Kecederaan yang melibatkan gigi seperti terjatuh, kecederaan semasa bersukan dan kemalangan.

TANDA DAN GEJALA

1. Sakit gigi
2. Sakit kepala dan leher – kerana otot diregangkan
3. Sendi yang berklik – kerana sendi ditarik ke hadapan dari cakera.
4. Gigi yang terlebih sensitif – Tekanan yang berterusan akibat dari gigitan tidak sekata ini akan menyebabkan keretakan mikro dan pendedahan bahagian vital pada bahagian akar.
5. Gigi patah – Gigi selalunya mempunyai tampalan besar. Dalam kes-kes yang teruk, gigi akan terus terbelah (split)

RAWATAN

- Tiada rawatan jikalau tiada tanda dan gejala, tidak mengganggu fungsi.
- Rujukan ke unit Ortodontik untuk menyusun semula gigi yang terlibat.
- Pembuangan sebahagian struktur gigi dan meletakkan korona, seperti di dalam kes yang gigi memanjang.
- Pengisaran gigi (buang sedikit bahagian tampalan atau gigi).
- Cabutan gigi terlibat dan diganti dengan gigi palsu, jambatan atau implant
- Splin gigi untuk kes sakit sendi/rahang.
- Ubat (sementara) dan nasihat pemakanan lembut.
- Latihan urutan untuk mengendurkan otot-otot yang tegang dan fisioterapi untuk kes tekanan berkaitan mengetap
- Pembedahan rahang untuk kes yang memerlukan.



PEMUTIHAN GIGI

OLEH DR EMILY TAN HUI PING, DR MIMI LILIAN HEE, DR LIEW ZHENG HUA,
DR MELISSA BINTI MOHAMMAD, DR AFIQAH BINTI AZLI FITRI

Pemutihan gigi boleh mencerahkan gigi anda tanpa menghakis permukaan gigi. Ia tidak boleh mengubah warna sepenuhnya tetapi akan mencerahkan warna yang sedia ada

VITAL TEETH (GIGI YANG MASIH HIDUP)

• SCALING (CUCI GIGI)

Kesan warna lebih mudah terlekat pada karang gigi, kerana karang gigi mempunyai permukaan yang kasar.

• PEMUTIHAN PROFESIONAL (PROFESSIONAL BLEACHING)

Dilakukan oleh doktor gigi, ia melibatkan penggunaan agen pemutih untuk menghilangkan kesan warna dan memutihkan gigi dengan berkesan.



Sebelum & selepas cuci gigi



Sebelum & selepas pemutihan profesional



NON-VITAL TEETH (GIGI YANG TIDAK HIDUP)

• PEMUTIHAN DALAMAN (INTERNAL BLEACHING)

Pemutihan dalaman adalah rawatan pergigian untuk mencerahkan gigi yang telah berubah warna dari dalam, sering berlaku disebabkan oleh kecederaan. Rawatan ini mencerahkan gigi dari bahagian dalam gigi, bukannya pada permukaan luar.

Prosedur : Doktor gigi akan membuat lubang kecil pada gigi, biasanya melalui akses saluran akar yang sedia ada, untuk meletakkan agen pemutih terus ke permukaan dalam gigi. Selepas 1-2 minggu, agen tersebut akan dikeluarkan, dan gigi akan ditutup semula.

• CROWN/VENEER

Crown menutupi keseluruhan gigi. Ia paling sesuai untuk gigi yang sangat berubah warna atau rosak, di mana pemutihan dalaman tidak mencukupi.

Veneer adalah lapisan nipis porselin atau resin komposit yang menutupi permukaan depan gigi. Ia sesuai untuk kes pewarnaan ringan hingga sederhana, terutamanya apabila pewarnaan berlaku pada gigi depan.



Sebelum & selepas pemutihan dalaman



Sebelum & selepas pemasangan crown



Sebelum & selepas pemasangan veneer

VENIR PERGIGIAN

OLEH DR EMILY TAN HUI PING, DR MIMI ELILIAN HEE, DR LIEW ZHENG HUA, DR MELISSA BINTI MOHAMMAD, DR AFIQAH BINTI AZLI FITRI

APA ITU VENIR ?

Venir pergigian adalah lapisan nipis bahan restorasi yang dilekatkan pada permukaan hadapan gigi.

KEGUNAAN

Untuk memperbaiki, mencantikkan, atau melindungi gigi yang rosak secara konservatif.

KELEBIHAN VENIR

- Konservatif, hanya memerlukan pengurangan minimum pada gigi.
- Tidak memerlukan ubat bius.
- Venir porselin sangat mirip dengan gigi asli.
- Memberikan senyuman yang lebih cantik dan menarik.

REYAL ?

OR

FAKEY ?



- Warna putih mirip gigi asli
- Bentuk gigi asli
- Gigitan selesa
- Dirawat dengan betul
- Doktor gigi berlesen, rawatan dilakukan di klinik

WARNA

BENTUK

FUNGSI

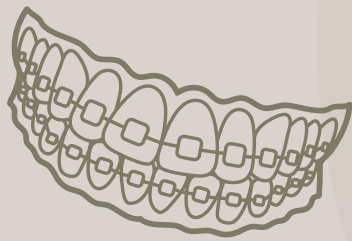
MASALAH ASAS

LOKASI/ KEBERSIHAN

- Terlalu putih (mirip mentos)
- Besar, tebal, berpetak
- Gigitan tidak rata
- Diselindungi bawah viner
- Tidak berlesen, dilakukan bukan di klinik, tempat/peralatan kotor

RISIKO VENIR PALSU

- **Masalah gusi** - Bahan digunakan mungkin toksik, serta pengumpulan plak dan sisa makanan yang sukar dibersihkan.
- **Nafas berbau** - Pengumpulan plak.
- **Kerosakan gigi** - Jika viner dipasang pada gigi berkaries ia boleh menyebabkan kerosakan gigi yang teruk.
- **Hepatitis, HIV, dan TB** - Disebabkan penggunaan bahan dan alatan yang tidak steril, yang boleh menyebabkan jangkitan silang antara pesakit.



CABUTAN GIGI UNTUK RAWATAN ORTODONTIK

MENGAPA DAN BILA IA DIPERLUKAN?

OLEH DR EMILY TAN HUI PING,
DR MIMIELILIAN HEE, DR LIEW ZHENG
HUA, DR MELISSA BINTI MOHAMMAD,
DR AFIQAH BINTI AZLI FITRI

Dalam dunia rawatan ortodontik, cabutan gigi sering menjadi salah satu langkah penting untuk mencapai senyuman yang lebih kemas dan kesihatan mulut yang optimum. Walaupun idea cabutan gigi mungkin menimbulkan kebimbangan bagi sesetengah pesakit, ia sering kali diperlukan untuk memberikan ruang yang mencukupi bagi gigi yang lain untuk bergerak ke kedudukan yang betul.



Mengapa cabutan gigi diperlukan dalam rawatan ortodontik? Terdapat beberapa sebab utama mengapa cabutan gigi mungkin diperlukan semasa rawatan ortodontik:

Kesesakan Gigi

Salah satu sebab paling biasa untuk cabutan gigi ialah keadaan di mana gigi menjadi terlalu sesak dalam mulut. Jika rahang tidak mempunyai ruang yang mencukupi untuk semua gigi, pakar ortodontik mungkin mencadangkan untuk mencabut satu atau lebih gigi bagi memberikan ruang untuk penyusunan semula yang betul.

Gigi yang Tertanam

Kadang-kala, gigi tertentu, seperti gigi taring, mungkin tidak dapat tumbuh dengan betul kerana kekurangan ruang. Dalam kes ini, cabutan gigi mungkin diperlukan untuk membolehkan gigi yang tertanam itu bergerak ke tempatnya.

Keselajaran Rahang

Cabutan gigi juga mungkin disyorkan jika rahang atas dan bawah tidak sejajar dengan betul, menyebabkan gigitan tidak sekata. Dengan mencabut gigi tertentu, doktor ortodontik boleh memperbaiki gigitan dan mengembalikan keseimbangan kepada rahang.

Masalah Kesihatan Gigi

Dalam beberapa kes, jika terdapat gigi yang rosak teruk atau tidak boleh dipulihkan, doktor mungkin mencadangkan cabutan sebagai sebahagian daripada pelan rawatan ortodontik yang lebih luas untuk mengelakkan masalah lanjut.



Proses Cabutan Gigi untuk Rawatan Ortodontik

Sebelum prosedur cabutan dijalankan, doktor gigi atau pakar ortodontik akan melakukan pemeriksaan menyeluruh, termasuk menggunakan x-ray untuk menilai keadaan gigi dan rahang. Ini penting untuk memastikan bahawa cabutan adalah langkah yang paling sesuai.

Proses cabutan biasanya dilakukan di klinik pergigian dengan penggunaan anestesia tempatan untuk memastikan pesakit tidak merasa sakit semasa prosedur. Selepas gigi dicabut, pesakit akan diberi arahan penjagaan khas untuk membantu pemulihan dengan cepat.

Apa yang Berlaku Selepas Cabutan Gigi?

Selepas cabutan, pesakit mungkin merasakan sedikit ketidakselesaan atau bengkak di kawasan cabutan, tetapi ini biasanya akan surut dalam masa beberapa hari. Pakar ortodontik akan meneruskan rawatan dengan pendakap gigi (braces) atau alat ortodontik lain untuk mula menyelaraskan gigi dan rahang.

Tempoh rawatan ortodontik selepas cabutan gigi berbeza bergantung pada keadaan individu pesakit. Biasanya, rawatan boleh berlangsung antara satu hingga tiga tahun, bergantung pada tahap kesesakan gigi dan keperluan penjajaran.



Kelebihan Cabutan Gigi dalam Rawatan Ortodontik

Peningkatan Estetik

Dengan memberikan ruang yang mencukupi, cabutan gigi membolehkan gigi disusun semula dengan lebih kemas dan menjadikan senyuman lebih menarik.

Gigitan yang Betul

Apabila gigi tidak tersusun dengan baik, ia boleh menyebabkan masalah gigitan. Dengan membetulkan penjajaran melalui cabutan gigi, pesakit boleh menikmati gigitan yang lebih semula jadi dan berfungsi.

Kesihatan Gigi dan Mulut yang Lebih Baik

Gigi yang sesak sukar dibersihkan, yang boleh menyebabkan risiko tinggi kerosakan gigi dan penyakit gusi. Dengan mencabut gigi yang diperlukan, pesakit boleh mengekalkan kebersihan mulut yang lebih baik.

Penutup

Cabutan gigi sebagai sebahagian daripada rawatan ortodontik adalah satu langkah yang dirancang dengan teliti untuk memastikan hasil yang terbaik bagi pesakit. Walaupun ia mungkin menimbulkan kebimbangan pada mulanya, ia adalah kaedah yang selamat dan berkesan untuk mencapai keselarasan gigi yang sempurna serta kesihatan mulut yang lebih baik. Berunding dengan pakar ortodontik adalah langkah penting untuk memahami sama ada cabutan gigi adalah langkah yang diperlukan dalam pelan rawatan anda.



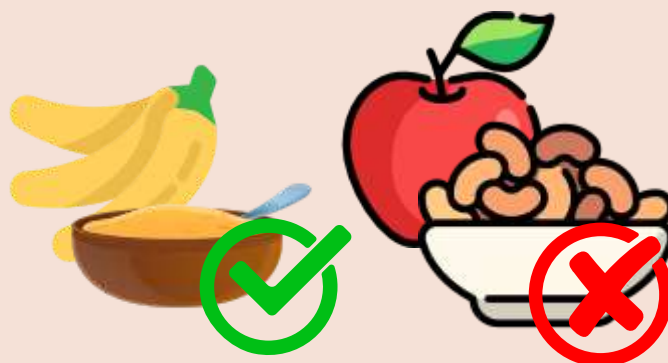


PENJAGAAN ALAT PENDAKAP ORTODONTIK

Oleh Dr Emily Tan Hui-Ping, Dr Mimiellilian Hee, Dr Liew Zheng Hua,
Dr Melissa binti Mohammad, Dr Afiqah binti Azli Fitri

BERUS!!

Berus dua kali sehari selama dua minit setiap kali. Pilih ubat gigi berfluorida dan berus berbulu lembut. Menanggalkan sebarang gelang getah atau aksesori yang boleh ditanggal. Memastikan untuk menggerakkan berus ke bawah di bawah wayar untuk mendapatkan segala-galanya di atas dan di bawah pendakap. Guna berus gigi interdental untuk membersihkan kawasan bawah wayar



BERHATI-HATI DENGAN MAKANAN YANG DIMAKAN

Mengelakkan apa-apa makanan yang keras, rangup atau melekit. Menghentikan tabiat buruk mengunyah barang bukan makanan seperti pensel, pen dan kuku. Menggigit barang bukan makanan ini boleh merosakkan pendakap gigi juga. Kurangkan minuman manis dan gula-gula. Jika tidak, gula itu akan melekat di bawah pendakap dan merosakkan enamel gigi.

FLOS

Flos dengan flos gigi untuk masuk di celah gigi dan mengeluarkan sisa makanan yang mungkin tertinggal oleh berus gigi.





Jom ikut kami di Facebook dengan mengimbas kod QR di bawah dan dapat maklumat pergigian daerah kamu yang terkini!



**Pejabat Kesihatan Pergigian
Kawasan Keningau**



Klinik Pergigian Keningau



Klinik Pergigian Nabawan



Klinik Pergigian Tenom



Klinik Pergigian Tambunan

Jom baca e-buletin terkini!

Layari laman web baru kami di
<https://ebuletintptjkeningau.wixsite.com/e-buletin-pergigian>



Imbas kod QR di atas
untuk melayari
laman web kami

e-Buletin Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau

Home Koleksi Hubungi Kami

Informasi Kesihatan Pergigian

PKPK Keningau

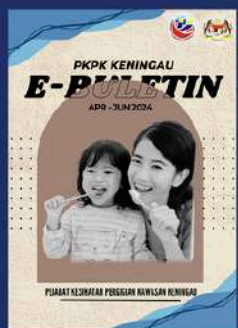


Jom baca edisi terkini!

Baca sekarang

Koleksi

e-Buletin PTJ PKPK Keningau



eBULETIN JUL-SEP 2024

DITERBITKAN OLEH:

Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau,
Peti Surat 1451, 89009 Keningau, Sabah, Malaysia

EMEL:

pkpk.keningau@moh.gov.my