



OKTOBER-
DISEMBER

2023

E-BULETIN

PTJ PPK KENINGAU

PEJABAT PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU

Warkah Perutusan

Salam sejahtera,
kepada semua Penjawat Awam Pergigian Kawasan Keningau.

Tahun ini telah menjadi perjalanan yang amat luar biasa, penuh dengan momen yang berharga, inspirasi, dan prestasi yang sangat memberangsangkan. Seiring kita memasuki akhir tahun, mari kita renungkan pencapaian kita bersama dan meraikan semangat kerjasama yang telah menginspirasi kita sehingga hari ini.

Tidak boleh dinafikan bahawa tahun ini telah membawa berbagai pengajaran yang berharga. Namun, kita telah melihat hasil yang sangat baik dan cemerlang dengan kekuatan dan ketahanan yang diberikan oleh semua kakitangan. Terima kasih kepada setiap individu yang telah menyumbang untuk e-buletin sepanjang tahun dan juga kepada pembaca yang setia.

Sepanjang perjalanan e-buletin, kita telah bersama-sama berkongsi informasi yang bermakna dan memberikan ilmu kepada pembaca setia kita. Mari kita terus mengembangkan bakat kreativiti, berkongsi pengetahuan dan mempererat lagi ikatan silaturahim kita di tahun-tahun mendatang.

Tahun baru 2024 merupakan tahun yang penuh harapan dan peluang baru. Mari kita sambut dengan hati yang terbuka dan tekad yang kuat untuk terus berkembang, belajar, dan mencipta konten yang lebih memukau untuk para pembaca kita. Terima kasih untuk sokongan dan dedikasi Anda sepanjang tahun ini. Semoga e-buletin ini membawa kebahagiaan dan kesegaran, dan kita semua bersiap sedia menyambut tahun baru dengan semangat yang baru.

Selamat membaca, selamat tahun baru, dan mari kita bertemu lagi di edisi e-buletin berikutnya!



DR JUDITH LINUS LOJIKIP

PEGAWAI PERGIGIAN KAWASAN

PEJABAT PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU



Coretan Pakar Pergigian

Salam Sejahtera dan Salam Malaysia Madani.

Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih atas peluang yang dibagi untuk menulis sepecah dua kata dalam ruangan ini sabagai 'proofreader' bagi e-buletin edisi Oktober - Disember 2023 peringkat Kawasan Keningau.

Proofreading atau kadang disebut dengan uji-baca adalah memeriksa dan membaca ulang sebuah tulisan, tujuannya adalah untuk apakah terdapat kesalahan dalam teks tersebut. Kesalahan yang dimaksud di sini termasuk kesalahan penggunaan tanda baca, ejaan, konsistensi dalam penggunaan nama atau istilah, hingga pemenggalan kata." Cabaran yang saya hadapi untuk kerja yang dimandatkan ini kali adalah pembacaan konteks tulisan dalam bahasa melayu yang bukan bahasa ibunda saya. Saya anggap ini sebagai salah satu proses peningkatan sendiri dalam pembelajaran bahasa dengan adanya 'google translate' dan tunjuk ajar dari rakan-rakan sekerja.



Ortodontik adalah satu cabang kepakaran pergigian yang mengendali dan merawat pesakit-pesakit yang mempunyai masalah kedudukan atau susunan gigi yang tidak betul. Tanggapan pesakit terhadap keperluannya untuk rawatan tidak selalunya selari dengan pendapat professional. Menurut satu kajian di Malaysia, 27.1% pelajar sekolah berusia 13-14 tahun didapati memerlukan rawatan ortodontik. Kelayakan rawatan di klinik ortodontik kerajaan bergantung kepada keperluan pesakit untuk rawatan tersebut, bukan tertakluk kepada kehendak pesakit untuk mendapatkan rawatan. Pesakit yang tidak memerlukan rawatan segera akan dimasukkan ke dalam senarai menunggu rawatan. Di Kementerian Kesihatan Malaysia, peraturan ini diaplikasikan dengan adil dan saksama.

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 ORTODONTIK UG56

UNIT ORTODONTIK

KLINIK PERGIGIAN KENINGAU



DR. AUDREY GEORGE

Ketua e-buletin

Salam sejahtera, semoga ebulletin ini dapat memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada semua pembaca.



DR. EMILY TAN HUI-PING

Ketua Editor & Pereka Grafik

Saya berharap e-buletin kali ini dapat memberikan manfaat dan wawasan kepada pembaca kami.



DR. HAZELL LOVENNEY JAHIRIN

Editor & Pereka Grafik

Selamat membaca! Semoga e-buletin edisi kali ini dapat memberi sedikit sebanyak ilmu tentang pergigian.



DR. SITI NURUL AFIAH BINTI MAHIAN

Program & Aktiviti PTJ Keningau

Tahniah atas penghasilan e-buletin dan terima kasih atas kepercayaan untuk mengizinkan saya menyumbang dalam e-buletin.



JPK FELICIA FUNG HUI SHIA

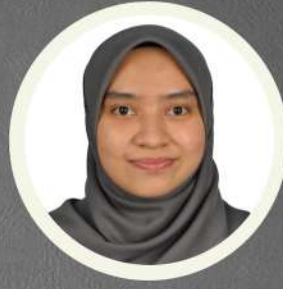
Program & Aktiviti PTJ Keningau

Semoga Pergigian Keningau terus maju mengorak langkah ke hadapan dengan terbitnya E-buletin yang menetengahkan pelbagai program yang dianjurkan di PTJ Keningau.

PENULIS



Dr Emily Tan Hui-Ping



Dr Siti Nurul Afiqah
Binti Mahian



Dr Hazell
Lovenney Jahirin



Dr Asilah Nur-
Athirah Binti Harisin



Dr Sascha Audra
Ng Bansing



Dr Nur Hanim Binti
Abdul Halim



Dr Yem Pui Kei



Dr Woon Wei Xuen



Dr Liew Zheng Hua



Dr Nur Shaheerah
Binti Rasamin



Dr Lee Min Quan



Dr Mimielilian Hee



Dr Fatin Ain
Atira Binti Pauzi



Dr Macmillan Steve
Muling Anak Sabang



Dr Fatini Binti
Abdul Rahman



Dr Norhaliza Binti
Mohammed Yusooif

REMINISENSI

- Majlis Apresiasi Anugerah Perkhidmatan Cemerlang 01
- Lawatan Pengarah Kanan Pergigian 03
- Dental Night 2023 05
- Family day, Sukan dan Riadah 07
- Perhimpunan Bulanan PTJ Keningau 08

LENSA PROGRAM

- Jom Ke Puncak Menara Sihat ANMS 09
- World Internasional Day of Person with Disabilities 10
- Diabetes and Oral Health Awareness 11
- Pensiangan Rural Community Service, Lions Club 12
- Program Kesihatan Pergigian Guru Pelatih (IPGK) 15
- Program Mini Konvensyen Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN) 16
- Program Pusat Komuniti Desa (PDK) Mobile 18
- Hari Warga Emas 19
- Sambutan Hari Natal 20
- Orthodontik 21

KOLOM ILMU

- Perkhidmatan Pergigian 24
- Perawatan Saluran Akar Gigi 27
- Pericoronitis 28
- Komplikasi Cabutan Gigi 29
- Kes-kes Kecemasan Pergigian yang Memerlukan Rawatan Segera 30
- Tabiat Merokok 32
- Manfaat Pelajar Mendapat Perkhidmatan Pergigian di Sekolah 34
- Apa Itu Gingivitis? 35
- Mitos Pergigian 36
- Bilakah Perlu Mencabut Gigi Susu? 37
- Geografik Tongue 38
- Sapuan Fluorida 39
- Kenapa Lidah Anak Saya Pendek? 40
- TMJ 42
- Bahana bahan-bahan Pergigian Komesial 43
- Fibrosis Submukosa Mulut 44

Majlis Apresiasi Perkhidmatan Cemerlang

BAHAGIAN KESIHATAN PERGIGIAN JKN SABAH

PTJ KENINGAU

PN JOUHANAH LIM

JP RINI GASAN

PPP JAPLIN SUDI

JP NORZALILAH MASLIN

JP LYDIA LAWRENCE

DR LIM VOON CHEAN

DR JUDITH LINUS LOJIKIP

DR NURUL SYAMIMI MOHD YUSOF

JP SITI NOOR AISAH MOHD JIMAN

PPK DORIN @ FREDOLIND TUA

DR IAN LEE SUIKYE

Malam Apresiasi Perkhidmatan
Cemerlang 2022 Dan Penghargaan Pesara
2023

BAHAGIAN KESIHATAN PERGIGIAN, JABATAN KESIHATAN NEGERI SABAH

DIRAMBAN OLEH:

DR. NOORMI BINTI OTHMAN

Pengarah Kanan (Kesihatan Pergigian)

Program Kesihatan Pergigian

Kementerian Kesihatan Malaysia

The Palace Hotel Kota Kinabalu

30 Oktober 2023

10.00 am - 12.00 pm

12.00 pm - 2.00 pm

2.00 pm - 4.00 pm

4.00 pm - 6.00 pm

6.00 pm - 8.00 pm

8.00 pm - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 am

10.00 am - 12.00 pm

12.00 pm - 2.00 pm

2.00 pm - 4.00 pm

4.00 pm - 6.00 pm

6.00 pm - 8.00 pm

8.00 pm - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 am

10.00 am - 12.00 pm

12.00 pm - 2.00 pm

2.00 pm - 4.00 pm

4.00 pm - 6.00 pm

6.00 pm - 8.00 pm

8.00 pm - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 am

10.00 am - 12.00 pm

12.00 pm - 2.00 pm

2.00 pm - 4.00 pm

4.00 pm - 6.00 pm

6.00 pm - 8.00 pm

8.00 pm - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 am

10.00 am - 12.00 pm

12.00 pm - 2.00 pm

2.00 pm - 4.00 pm

4.00 pm - 6.00 pm

6.00 pm - 8.00 pm

8.00 pm - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 pm

10.00 pm - 12.00 am

12.00 am - 2.00 am

2.00 am - 4.00 am

4.00 am - 6.00 am

6.00 am - 8.00 am

8.00 am - 10.00 pm

Pada 30 Oktober 2023 (Isnin), Kota Kinabalu, Sabah YBhg. Datuk Dr. Asits bin Sanna telah menghadiri undangan daripada Bahagian Kesihatan Pergigian, JKN Sabah untuk menyampaikan ucapan alu-aluan sempena Majlis Apresiasi Perkhidmatan Cemerlang 2022 & Penghargaan Pesara 2023 bertempat di The Palace Hotel Kota Kinabalu, Sabah.

Majlis telah disempurnakan oleh YBrs. Dr. Noormi binti Othman, Pengarah Kanan Kesihatan Pergigian KKM, yang mana turut menyampaikan amanat kepada warga Kesihatan Pergigian JKN Sabah yang hadir. Turut hadir adalah Dr. Thaddius Herman Maling, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah (Bahagian Kesihatan Pergigian), pegawai-pegawai daripada Ibu Pejabat JKN Sabah serta dari 9 buah PTJ seluruh negeri Sabah.



Majlis Apresiasi Perkhidmatan Cemerlang

BAHAGIAN KESIHATAN PERGIGIAN JKN SABAH



Majlis Apresiasi Perkhidmatan Cemerlang turut dimeriahkan dengan kehadiran Dr Norliza Ismail (Timbalan Pengarah, Bhgn Kesihatan Pergigian KKM), Dr Mustaffa Jaafar (Ketua Penolong Pengarah Kanan, Bhgn Kesihatan Pergigian KKM).

Seramai 112 anggota pergigian menerima APC tahun 2022 dan 15 orang pesara tahun 2023 telah diraikan dalam majlis apresiasi tersebut. Syabas dan tahniah diucapkan kepada semua warga kesihatan pergigian KKM.



Lawatan Kerja Rasmi

PENGARAH KANAN
KESIHATAN
PERGIGIAN,
**YBRS. DR NOORMI
BINTI OTHMAN**

KEMENTERIAN
KESIHATAN MALAYSIA
KE KAWASAN
KENINGAU



LAWATAN KE KLINIK KEPAKARAN



02 NOVEMBER 2023, Pengarah Kanan Kesihatan Pergigian Kementerian Kesihatan Malaysia, YBrs. Dr Noormi Binti Othman telah sudi meluangkan masa untuk melawat beberapa fasiliti Pergigian di Keningau

Turut bersama-sama beliau adalah,

- **Dr.Norliza Ismail**, Timbalan Pengarah, Cawangan Pembangunan dan Perkembangan Fasiliti Kesihatan Pergigian, KKM
- **Dr.Mustaffa Jaapar**, Ketua Penolong Pengarah Kanan, Kesihatan Pergigian KKM
- **Dr.Thaddius Herman Maling**, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah - Bahagian Kesihatan Pergigian, Ibu Pejabat JKN Sabah
- **Dr.Jessel Samson Ekol**, Ketua Penolong Pengarah, Unit Pembangunan dan Perkembangan Fasiliti, Bahagian Kesihatan Pergigian Negeri Sabah
- **Matron Lucy Palisa**, Penyelia Juruterapi Bahagian Kesihatan Pergigian Negeri Sabah

Lawatan kerja rasmi Pengarah Kanan Kesihatan Pergigian YBrs. Dr Noormi Binti Othman dan rombongan telah dimulakan dengan lawatan ke Jabatan Pakar Pergigian

- **Pakar Bedah Mulut dan Maksilofasial, Hospital Keningau**, Dr Ahmad Fadhli bin Ahmad Badruddin
- **Pakar Pergigian Kanak-kanak, Hospital Keningau**, Dr Menaka Devi

Lawatan diteruskan ke Klinik Pergigian Keningau yang turut menempatkan

- **Pakar Orthodontik**, Dr Koay Woei Li
- **Pakar Restoratif**, Dr l'udzuri bin Md Jazam





LAWATAN KE KLINIK PERGIGIAN PRIMER



Beberapa fasiliti pergigian PTJ Keningau iaitu Klinik Pergigian Keningau, Klinik Pergigian Sook serta Klinik Pergigian Mesra Promosi Nabawan (KPMP) telah menerima kunjungan rasmi daripada YBrs. Dr Noormi Binti Othman dan rombongan.



Lawatan diteruskan ke Loji Rawatan Air Tulid yang merupakan loji pertama di kawasan Keningau yang mempunyai air berflourida.



Terima Kasih diucapkan kepada Pengarah Kanan, di atas segala perkongsian, input, dorongan serta semangat yang diberikan kepada semua anggota. Semoga Pejabat Pergigian Kawasan Keningau dapat terus memberikan perkhidmatan yang berkualiti dan cemerlang kepada rakyat Negeri Sabah.

Dental Night

White Plus Denim Theme 2023



Malam ini adalah majlis untuk menghargai semua anggota pergigian PTJ Keningau yang telah berusaha memberikan perkhidmatan pergigian dengan penuh dedikasi sepanjang Tahun 2023.



December 08, 2023



WE'LL MISS U



KING & QUEEN



Kenangan itu tidak dapat kembali, Tapi kenangan boleh membuatkan kita tersenyum seorang diri

Family Day Pergigian Kawasan Keningau

Oleh, JPK Felicia Fung

18.11.2023
Padang SMK. Gunsanad 2,
Keningau

ACARA PROGRAM

Acara yang bermula pada jam 7am dimulakan dengan acara senamrobik oleh PPP Henizleezah. Pelbagai acara olahraga turut mengisi program pada hari itu, antaranya, 100m dan 200m lelaki dengan memakai kain sarung. Turut menyertai larian 100m dan 200m perempuan.

ACARA KANAK-KANAK

Acara Sukaneka kanak-kanak dan remaja untuk anak-anak warga pergigian turut diadakan bagi memeriahkan lagi aktiviti pada hari tersebut.

**SYABAS & TAHNIAH
KELAB KEBAJIKAN & REKREASI
PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU
ATAS PENGANJURAN INI!**

ACARA KEMUNCAK !!

PERHIMPUNAN BULANAN

ANJURAN JABATAN PERGIGIAN PEDIATRIK KENINGAU



Pada 15 Disember 2023, Pejabat Pergigian Kawasan Keningau telah mengadakan perhimpunan bulanan yang telah dianjurkan oleh Jabatan Pergigian Pediatrik, Hospital Keningau.

Antara aktiviti yang telah dilaksanakan adalah sesi perkongsian mengenai kempen menderma darah dan pengenalan kelab rekreasi Paediatric Dental Fitness Club (PDFC) oleh Pakar Pergigian Pediatrik iaitu Dr Menaka Devi.

Selain itu, perhimpunan kali ini juga telah dimeriahkan dengan aktiviti permainan interaktif Kahoot! dan cabutan bertuah.

Semua hadiah permainan dan penghargaan telah disampaikan oleh Dr Judith dan pakar-pakar pergigian kepada para pemenang.





JOM KE PUNCAK MENARA SIHAT



ANJURAN KELAB BOLA SEPAK TAMBALANG TENOM KOLABORASI BERSAMA PERGIGIAN TENOM



11 NOVEMBER 2023

SIME DARBY, LADANG MELALAP, TENOM

- ✓ Ceramah Kanser Mulut
- ✓ Ceramah Early Childhood Caries
- ✓ Pameran & Permainan Interaktif Pergigian
- ✓ Pertandingan Mewarna & Kuiz
- ✓ Pemeriksaan Mulut & Gigi percuma
- ✓ Saringan Kanser Mulut & Demonstrasi Pemeriksaan Kendiri
- ✓ Latihan Memberus Gigi Berirama



DECEMBER 3, 2023

International Day of

PERSONS WITH DISABILITIES

KLINIK PERGIGIAN TENOM

Penjagaan gigi dan mulut bagi orang kurang upaya amat penting kerana ia memberikan impak positif kepada kualiti hidup dan aktiviti harian mereka.

Tanpa penjagaan gigi dan mulut yang sempurna mereka mudah terdedah dengan pelbagai jenis penyakit mulut. Oleh itu, mereka sangat memerlukan bantuan orang sekeliling dan penjaga untuk mengurus dan menjaga rutin penjagaan mulut dan gigi mereka.

Gangguan kesihatan gigi pada orang kurang upaya tidak boleh dibiarkan terlalu lama kerana akan memperburuk keadaan. Dalam kondisi itu prosedur rawatan akan menjadi lebih sulit. Mereka juga memerlukan pemeriksaan gigi secara berkala dan sentiasa dipantau oleh doktor gigi.

Penjagaan kesihatan pergigian ini adalah penting untuk semua. Bukan sahaja pada golongan dewasa, malah kanak-kanak, orang golongan yang kurang berupaya juga mereka yang berkeperluan khas.

Mereka yang berkeperluan khas seperti kanak-kanak autism, dan down syndrome memerlukan pendekatan yang lebih untuk mereka memahami tentang kepentingan memberus gigi.

Pendekatan beritahu tunjuk dan buat adalah perkara yang boleh diamalkan. Kaedah ini memerlukan penjaga untuk beritahu-memberitahu terlebih dahulu tentang perkara yang bakal dibuat. Kemudian menunjukkan cara untuk melakukannya. setelah ini buat perkara tersebut bersama-sama dengan mereka. Selain itu setiap yang kita lakukan dengan mereka itu hendaklah dilakukan dengan penuh kasih sayang.



PENJAGAAN MULUT UNTUK KANAK-KANAK BERKEPERLUAN KHAS

Siapakah mereka? Mereka adalah kanak-kanak yang kehilangan upaya dari segi fizikal dan/atau intelektual atau emosi yang menahan mereka daripada diberi rawatan dalam keadaan normal. Mereka dikategorikan sebagai kanak-kanak yang mempunyai kecacatan perkembangan, berkompromi perubatan dan berisiko tinggi.



Diabetes and Oral Health Awareness

NOVEMBER 14, 2023

Diabetes boleh memberi kesan kepada seluruh tubuh termasuk mulut anda. Menjaga gigi dan mulut adalah sangat penting jika anda menghidap diabetes, kerana keadaan ini mengakibatkan risiko jangkitan oral yang lebih besar dan selalunya melambatkan proses penyembuhan. Sama ada anda mempunyai diabetes jenis I atau II, menguruskan paras gula dalam darah adalah perkara penting. Semakin tinggi paras gula darah anda, semakin tinggi risiko masalah gigi.

KLINIK PERGIGIAN TENOM

World Diabetes Day





17 - 19 NOVEMBER 2023

LIONS CLUB INTERNASIONAL

PENSIANGAN RURAL COMMUNITY SERVICE

KAMPUNG BABALITAN & KAMPUNG BANTUL, NABAWAN



PENSIANGAN RURAL COMMUNITY SERVICE



Pada 17 - 19 Nov 2023, Pergigian Kawasan Keningau telah menghantar wakil pasukan pergigian untuk menyertai Program Komuniti Pensiangan Rural Community Service anjuran Lions Club Internasional. Perjalanan seawal jam 7.00 Pagi daripada Keningau ke Jeti Salung, Nabawan yang berjarak 130km. Perjalanan menggunakan jalan darat selesai, namun untuk sampai ke destinasi yang dituju, mereka perlu bertolak dengan menaiki bot ke Kampung Babalitan untuk memberikan perkhidmatan rawatan.

Pada keesokan harinya iaitu 18 Nov 2023, Pasukan pergigian dan rombongan agensi lion club yang lain perlu meneruskan perjuangan mereka ke destinasi seterusnya iaitu Kampung Bantul dengan menggunakan bot, Keadaan cuaca pada ketika itu sedikit mendung, namun perjuangan harus diteruskan agar penduduk yang tinggal di kawasan pedalaman mendapat perkhidmatan yang sewajarnya.



Perjalanan ke Kampung Babalitan dan Kampung Bantul agak mencabar mengambil masa lebih kurang 3-4 Jam dengan menaiki bot merentasi sungai, Namun semangat berpasukan tidak menghalang tanggungjawab dan kewajipan untuk sampai ke destinasi memberi perkhidmatan kepada penduduk di kawasan pendalaman Nabawan.



PROGRAM KESIHATAN PERGIGIAN UNTUK GURU PELATIH IPGK



Program Kesihatan Pergigian untuk Guru-Guru Pelatih IPGK Keningau telah dijalankan pada 21 hingga 22 November 2023 dengan menyasarkan 166 bakal guru pada tahun tersebut. Program selama 2 hari dilaksanakan dengan pelbagai aktiviti seperti ceramah pergigian yang disampaikan oleh Dr. Noor Azhani Binti Zakaria, Pakar Pergigian Kesihatan Awam, pameran berkumpulan, latihan memberus gigi dan penggunaan pewarna plak gigi, pemeriksaan pergigian, pertandingan gigi sihat, pertandingan video pendek tiktok dan juga pertunjukan boneka kepada murid-murid pra sekolah di Kampus IPG.



PROGRAM MINI KONVENSYEN KOMUNITI SIHAT PEMBINA NEGARA (KOSPEN) 2023 PERINGKAT NEGERI SABAH

Pada 11 November 2023, Program Mini Konvensyen Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN) 2023 Peringkat Negeri Sabah diadakan di Dewan Kampung Magatang Keningau.

Program ini ialah anjuran Pejabat Kesihatan Kawasan Keningau. Objektif program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran mengenai kepentingan penjagaan gigi dalam kalangan ibu bapa dan kanak-kanak dalam masyarakat tersebut.

Anggota yang terlibat ialah Dr Liew Zheng Hua, JP Christy Tsen, JP Salizah Salioh, dan PKB Eddison Justin. Booth pameran pergigian juga dilawat oleh Ketua Kampung Magatang diiringi oleh Pegawai Kesihatan Kawasan Keningau, Dr. Valentine Japulee Gantul



LAPORAN PROGRAM SARINGAN KESIHATAN KOMUNITI SIHAT PEMBINA NEGARA (KOSPEN)

KLINIK PERGIGIAN TAMBUNAN



Klinik Pergigian Tambunan telah mengadakan Program Saringan Kesihatan Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN) yang telah dianjurkan bersama dengan Pejabat Kesihatan Daerah Tambunan.

Seramai 23 orang penduduk telah menghadiri dan mengikut serta dalam program ini.

Antara aktiviti yang dijalankan ialah penyampaian ceramah oleh Dr Sascha Audra Ng, Saringan dan Pemeriksaan pergigian dan mulut oleh Dr Taqie Abdul Raof dibantu oleh JP Josepha Thew, PPP Dominic Chiong.



PROGRAM PUSAT KOMUNITI DESA (PKD) MOBILE NEGERI SABAH 2023



KLINIK PERGIGIAN MESRA PROMOSI NABAWAN

Pada Sabtu lepas (18 November 2023) Pergigian Nabawan telah menyertai Program PKD Mobile anjuran Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah dengan kerjasama Kerajaan Sabah dan Majlis Daerah Nabawan

Program ini dimeriahkan dengan kehadiran YBhg. Datuk Che Murad Sayang bin Ramjan, Timbalan Ketua Setiausaha (Dasar) bagi Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah, dan YB Datuk Arthur Joseph Kurup Timbalan Menteri Sains, Teknologi Dan Inovasi, merangkap Ahli Parlimen Pensiangan

Program yang berlangsung seawal jam 8.00 pagi dan tamat pada 4.30 petang ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kesihatan pergigian dan memperkenalkan maklumat terkini mengenai Klinik Pergigian Nabawan

Pihak kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada pihak penganjur, dan juga kepada para pengunjung yang





HARI WARGA EMAS

KLINIK PERGIGIAN SOOK



Bersempena dengan Hari Warga Emas Sedunia yang jatuh pada tanggal 1 Oktober 2023, Klinik Pergigian Sook telah menganjurkan ceramah di ruangan menunggu klinik untuk membimbing dan meningkatkan kesedaran kepada golongan warga emas tentang kepentingan menjaga kesihatan mulut.

Malah, ceramah juga menerangkan tentang rawatan pergigian di klinik dan tips penjagaan gigi palsu turut dikongsi kepada para pengunjung.

KESIHATAN
MULUT
DAN
PENUAAN
SIHAT





Acara Tukar Hadiah yang bernilai RM50 setiap hadiah serta hadiah cabutan bertuah telah dijalankan. Masing-masing ada yang memenangi hamper, barang-barang keperluan dapur, baju kemeja, alatan sukan, beg dan sebagainya. Menjadi salah satu tradisi dalam sambutan Hari Krismas untuk memberi hadiah sebagai lambang kegembiraan dan salah satu simbol dalam mengeratkan tali silaturahmi sesama manusia.



UNIT ORTODONTIK



Dr Nivasheni Ananthan

Unit Ortodontik telah menganjurkan Bengkel Kalibrasi IOTN (Index of Orthodontic Treatment Need) pada 12-13 September 2023 bagi pegawai pergisman.

Antara objektif bengkel ini adalah:-

- Memberi pendedahan berkaitan kriteria kes-kes yang sesuai untuk dirawat
- Carta alir bagi sistem rujukan Ortodontik
- Penjagaan kesihatan mulut dan Aplans Ortodontik
- Mengenalni Jenis-jenis Aplans Ortodontik

Bengkel ini turut merangkumi *hands-on*:
Pemasangan *Separators* dan *wire bending exercises*.



Kalibrasi IOTN

Dr Nivasheni Ananthan



Ceramah



Demonstrasi Pemasangan Separators



Demonstrasi wire bending



POST-TEST IOTN TERBAIK

AKTIVITI SELINGAN

Dr Nivasheni Ananthan



| PERKHIDMATAN PERGIGIAN |



| Dr. Fatin Ain Atira | Dr. Macmillan Steve Muling | Dr. Siti Nurul Afiqah | Dr. Fatini Abd Rahman |

Fasiliti pergigian di kawasan Keningau telah didirikan untuk menyediakan perkhidmatan penjagaan kesihatan pergigian kepada seluruh masyarakat di sekitarnya. Beberapa fasiliti tersebut termasuklah Klinik Pergigian Keningau, Klinik Pergigian UTC Keningau, Klinik Pergigian Tenom, Klinik Pergigian Sook, Klinik Pergigian Tambunan dan Klinik Pergigian Nabawan. Berikut merupakan perkhidmatan pergigian yang telah disediakan oleh klinik pergigian tersebut.

Klinik Pergigian Keningau, Klinik Pergigian Tenom, Klinik Pergigian Sook, Klinik Pergigian Tambunan, Klinik Pergigian Nabawan

PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN PRIMER

Program Toddler

- Kumpulan sasaran: Ibu-ibu lepas bersalin dan ibubapa/penjaga kanak-kanak berumur 4 tahun dan ke bawah yang diperiksa di bawah perkhidmatan kesihatan kanak-kanak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).
- Objektif: Untuk menggalakkan dan mengekalkan kesihatan mulut yang baik ke arah mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimum.



Perkhidmatan Prasekolah

- Juruterapi pergigian memperkenalkan rawatan pergigian tidak invasif kepada kanak-kanak melalui inisiatif promosi dan pencegahan.
- Contoh: Sesi memberus gigi, pertunjukan boneka dan 'roleplay'.
- Teknik 'Atraumatic Restorative Treatment' (ART) telah diterapkan dalam rawatan pemulihan.



Perkhidmatan Pergigian Sekolah

- Perkhidmatan pergigian sekolah rendah dan menengah dilaksana secara inkremental, sistematik dan menyeluruh.
- Rawatan dijalankan melalui klinik pergigian sekolah, pasukan pergigian bergerak dan klinik pergigian bergerak.



Program Antenatal

- Matlamat utama: Untuk memberi pengetahuan kesihatan pergigian kepada ibu sebagai ejen perubahan kesihatan pergigian di persekitaran rumah dengan mengubah tingkahlaku dalam kalangan ahli keluarga.
- Diberikan rawatan pergigian secara percuma.
- Ibu mengandung yang mendapat rawatan di klinik kesihatan akan dirujuk ke klinik pergigian kerajaan terdekat bagi sesi promosi kesihatan pergigian, pemeriksaan dan rawatan pergigian. Temujanji lanjut akan ditetapkan, jika perlu.



Perkhidmatan Pesakit Luar

- Disediakan berdasarkan permintaan.
- Kes-kes kompleks dirujuk kepada pakar pergigian untuk rawatan lanjut.
- Menyediakan perkhidmatan bagi golongan kurang bernasib baik.



Perkhidmatan Pesakit Keperluan Khas

- Objektif: Untuk meningkatkan kesihatan mulut pesakit keperluan khas yang akan menyumbang kepada peningkatan kualiti hidup.
- Aktiviti yang dijalankan: Penerapan amalan kesihatan mulut yang baik, meningkatkan kesedaran penjaga pesakit keperluan khas, pencegahan klinikal dan lain-lain rawatan.



Perkhidmatan Warga Emas

- Tujuan: Untuk meningkatkan kesihatan pergigian dan kualiti kehidupan melalui kempen kesedaran kesihatan pergigian untuk warga emas dan penjaganya.



Klinik Pergigian UTC Keningau

PENJAGAAN KESIHATAN PERGIGIAN MASYARAKAT
Dikendalikan melalui pendekatan populasi atau menyasarkan masyarakat/individu yang berisiko tinggi

Program Perkhidmatan Kesihatan Pergigian Masyarakat

- Kumpulan sasaran: Golongan yang terpinggir seperti warga emas dan orang kurang upaya di institusi, Orang Asal di kawasan pedalaman Sabah dan juga golongan B40.
- Perkhidmatan pergigian disediakan di klinik pergigian di Urban Transformation Centre (UTC) dan Rural Transformation Centre (RTC) yang merupakan pusat sehenti yang menyediakan pelbagai perkhidmatan kepada masyarakat di bandar dan luar bandar.
- Perkhidmatan yang disediakan: Memberi promosi dan pendidikan kesihatan pergigian, pemeriksaan pergigian, saringan kanser mulut serta pencegahan klinikal, penskaloran, tampalan dan cabutan gigi.



Perkhidmatan pergigian kepakaran juga turut disediakan di kawasan Keningau. Program Kesihatan Pergigian mengkategorikan perkhidmatan pergigian kepakaran di sektor awam kepada 2 kumpulan utama, iaitu Hospital-Based dan Non-Hospital Based. Perkhidmatan kepakaran Hospital-Based yang terletak di Hospital Keningau terdiri daripada Kepakaran Bedah Mulut dan Maksilofasial serta Kepakaran Pergigian Pediatrik. Perkhidmatan kepakaran Non-Hospital Based yang terletak di Klinik Pergigian Keningau pula terdiri daripada Kepakaran Ortodontik serta Kepakaran Pergigian Restoratif.

PERKHIDMATAN KEPAKARAN HOSPITAL-BASED (HOSPITAL KENINGAU)

Kepakaran Bedah Mulut dan Maksilofasial

- Bidang kepakaran pembedahan yang diiktiraf untuk merawat penyakit serta kecederaan yang melibatkan bahagian mulut, rahang, muka, leher, kepala dan struktur-struktur yang berkaitan.
- Skop bidang:
 - Pembedahan dentoalveolar
 - Patologi orofasial
 - Kecederaan mulut dan maksilofasial
 - Pembedahan kanser mulut dan maksilofasial dan rekonstruktif
 - Pembedahan klef bibir dan lelangit
 - Penyakit sendi temporomandibular
 - Penyakit kelenjar air liur
 - Kesakitan orofasial
 - Kecacatan kongenital kraniofasial
 - Pembedahan kosmetik di bahagian muka, kepala dan leher
 - Implantologi



PERKHIDMATAN KEPAKARAN HOSPITAL-BASED (HOSPITAL KENINGAU)

Kepakaran Pergigian Pediatrik

- Perkhidmatan dan rawatan: prosedur diagnostik dan terapeutik serta pembedahan mulut untuk pesakit yang berumur 16 tahun ke bawah pada masa rujukan pertama.
- Kumpulan pesakit yang diberi keutamaan:
 - Kanak-kanak bermasalah perubatan (penyakit jantung kongenital, diskrasia darah, pesakit onkologi, pesakit transplan, dan pesakit dengan penyakit kronik seperti asma dan buah pinggang, serta kanak-kanak yang kurang daya ketahanan melawan penyakit)
 - Kanak-kanak bermasalah pembelajaran (Down Syndrome, ADHD dan lain-lain)
 - Kanak-kanak dengan kecacatan fizikal (kanak-kanak yang mengalami palsi serebral dan ketidakupayaan fizikal lain seperti kecacatan penglihatan, pendengaran dan pertuturan).
 - Kanak-kanak yang mempunyai ketaknormalan kongenital atau gangguan pembentukan orofasial (klef mulut dan lelangit dan ketaknormalan kraniofasial).
 - Kanak-kanak yang fobia atau kurang memberikan kerjasama terhadap rawatan pergigian.
 - Kanak-kanak dengan karies awal gigi pada peringkat umur yang sangat muda atau kanak-kanak yang mempunyai karies gigi yang banyak serta tidak terkawal.
 - Kanak-kanak dengan anomali kegigian (amelogenesis imperfecta, dentinogenesis imperfecta, hypodontia, supernumerari dan lain-lain).
- Perkhidmatan yang ditawarkan: Rawatan rutin pergigian, pembedahan dentoalveolar, ortodontik interseptif, pengurusan kecederaan oro-fasial, rawatan endodontik gigi susu dan kekal, rawatan patologi oral dan pembuatan protesis oral dan maksilofasial.
- Perkhidmatan selepas waktu pejabat (kes kecemasan): Dilakukan oleh pegawai pergigian dan pakar-pakar yang menjalankan tugas atas panggilan di Jabatan Kecemasan Hospital.
- Kes-kes elektif dan kecemasan yang memerlukan bius umum dirawat di dewan bedah.



PERKHIDMATAN KEPAKARAN NON-HOSPITAL BASED (KLINIK PERGIGIAN KENINGAU)

Kepakaran Ortodontik

- Objektif: Memberikan perkhidmatan ortodontik kepada pesakit yang dirujuk dari perkhidmatan pergigian primer dan kepakaran lain.
- Kumpulan pesakit yang diberi keutamaan:
 - Pesakit yang mempunyai masalah susunan gigi yang akan menjejaskan fungsi pengunyahan dan memenuhi kriteria keterukan tahap 4 atau 5 berdasarkan 'Index of Orthodontic Treatment Need (IOTN)'.
 - Pesakit yang memerlukan penjagaan multidisiplinari seperti pesakit dengan kecacatan kraniofasial atau hipodontia (pesakit yang bilangan gigi tidak normal).
- Rawatan ortodontik: Pengurusan rawatan gigi yang tidak teratur (cabutan gigi), penggunaan aplians untuk mengubah suai pertumbuhan dan untuk memudahkan rawatan pergigian lain seperti mengatur gigi sebelum pembedahan rahang atau mewujudkan ruang yang sesuai untuk penempatan gigi palsu, jambatan gigi atau implan.

Kepakaran Pergigian Restoratif

- Kumpulan pesakit:
 - Pesakit yang telah dirujuk oleh pegawai pergigian atau kepakaran lain, yang memerlukan rawatan khas atau mempunyai keperluan klinikal yang kompleks
 - Pesakit yang mempunyai keperluan tertentu, dengan kecacatan kongenital atau kecacatan muka 'acquired', masalah perubatan atau masalah pembelajaran yang boleh menyebabkan implikasi semasa rawatan diberikan kepada mereka.
- Skop perkhidmatan:
 - Prosedur konservatif lanjut
 - Endodontik
 - Prostodontik tetap/kekal untuk menggantikan kehilangan gigi kekal (contoh: korona (crown), jambatan (bridge), onlay, inlay dan veneer)
 - Prostodontik boleh tanggal (contoh: dentur, obturator dan protesis maksilofasial)
 - Rawatan implan pergigian

PERAWATAN SALURAN AKAR GIGI



|Dr. Fatin Ain Atira |Dr. Macmillan Steve Muling |Dr. Siti Nurul Afiqah |Dr. Fatini Abd Rahman |

BILA RAWATAN SALURAN AKAR GIGI DIPERLUKAN?

Apabila jangkitan/lubang sampai ke pulpa. Antara simptom-simptom yang biasa dialami sekiranya jangkitan sampai ke pulpa adalah sakit berdenyut-denyut, sakit yang mengganggu tidur malam, bengkak, sakit secara tiba-tiba, dan lain-lain.



LANGKAH MENGENALPASTI SAMADA GIGI MEMERLUKAN RAWATAN AKAR

Pengambilan x-ray dan melakukan ujian kepekaan pulpa disarankan sebelum melakukan rawatan saluran akar bagi mengenalpasti gigi mana yang memerlukan rawatan akar

TEMUJANJI PERTAMA RAWATAN SALURAN AKAR



Ubat bius akan diletak melalui jarum pada gigi yang dirawat supaya tidak merasa kesakitan apabila pembersihan akar dilakukan. Selepas akar dibersihkan, kebiasaannya ubat akan diletak di dalam saluran akar dan lubang akan ditutup menggunakan tampalan sementara

TEMUJANJI KEDUA RAWATAN SALURAN AKAR



Pada temujanji kedua, tampalan sementara akan dibuka, dan sekiranya tiada simptom-simptom jangkitan aktif, saluran akar akan ditampal menggunakan bahan tampalan saluran akar, dan gigi akan ditampal menggunakan tampalan kekal sewarna. Sekiranya ada jangkitan aktif, pembersihan akar akan dilakukan semula dan tampalan saluran akar akan ditunda ke temujanji seterusnya.

SELEPAS RAWATAN SALURAN AKAR

Selepas selesai rawatan saluran akar, gigi akan sedikit rapuh berbanding sebelumnya, dan adalah disarankan untuk membuat sarung gigi (Crown) pada gigi yang telah dibuat rawatan saluran akar bagi mengurangkan risiko untuk gigi retak selepas rawatan.

ADUHH ! ADA GUSI TUMBUH DI ATAS GIGI BONGSU ?

|Dr. Fatin Ain Atira |Dr. Macmillan Steve Muling |Dr. Siti Nurul Afiqah |Dr. Fatini Abd Rahman|

PERICORONITIS



Pericoronitis adalah peradangan tisu yang mengelilingi gigi geraham besar ketiga.

Ia juga dikenali sebagai gigi wisdom / gigi bongsu. Gejala boleh termasuk sakit, pembengkakan, keluaran nanah, dan bau nafas yang tidak enak.

Keradangan gusi ini selalunya terjadi pada gigi bongsu yang tumbuh separuh. Malah, kekerapan berlaku pada gigi bongsu di rahang bawah berbanding rahang atas.

Antara SIMPTOM yang selalunya dihadapi ialah :

- kesakitan yang melampau di bahagian gigi belakang
- bengkak tisu gusi
- sakit semasa menelan
- bernanah



Antara SIMPTOM keradangan gusi yang KRONIK ialah :

- nafas berbau
- rasa tidak sedap dalam mulut
- sakit yang berpanjangan untuk satu ke dua hari

Manakala FAKTOR yang boleh meningkatkan risiko keradangan gusi ini adalah :

- berusia 20-29 tahun
- gigi bongsu belum tumbuh sepenuhnya
- kebersihan mulut dan gigi yang teruk
- tisu gusi yang berlebihan
- keletihan dan stress emosi
- mengandung



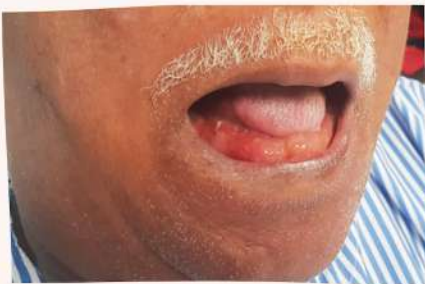
KOMPLIKASI

Komplikasi yang sering dirasai adalah kesakitan dan kebengkakan di sekeliling gigi bongsu. Ada yang mengalami kesukaran untuk mengunyah makanan dan menghadapi *lockjaw*.



Dalam beberapa situasi, jangkitan merebak dari gigi yang bermasalah ke bahagian mulut yang lain.

Sementara itu, ada situasi yang jarang berlaku, seorang pesakit menghadapi keadaan meragut nyawa yang dikenali sebagai Ludwig's Angina yang mana penyebaran jangkitan ke kepala dan leher.



Juga sepsis, iaitu jangkitan yang berlaku apabila penyebaran berlaku di dalam saluran darah yang mampu membahayakan nyawa.

RAWATAN

1. Menangani kesakitan :

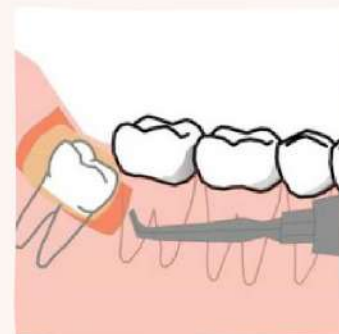
Jika gigi bongsu dilihat mampu untuk tumbuh dalam keadaan normal, doktor gigi akan membantu pesakit menangani kesakitan ini. Antara ubat yang mampu membantu menghilangkan atau mengurangkan rasa sakit ini ialah ibuprofen ataupun acetaminophen. Sekiranya berlaku bengkak atau jangkitan, antibiotik akan diberikan.

Selain itu, doktor gigi juga akan membantu membersihkan tisu gusi di sekeliling gigi bongsu untuk mengelakkan berlakunya pembentukan plak dan sisa makanan. Ubat bius akan digunakan andai pesakit merasakan sakit semasa prosedur ini.



2. Pembedahan

Pembedahan ini samada untuk membuang tisu gusi yang berlebihan ataupun untuk membuang gigi bongsu yang terjangkiti. Kemungkinan pesakit akan dirujuk kepada pakar pergigian Jabatan Bedah Mulut jika didapati mempunyai kesukaran yang luar biasa.



P E R I C O R O N I T I S

KES KES KECEMASAN PERGIGIAN YANG MEMERLUKAN RAWATAN SEGERA

|Dr. Fatin Ain Atira|Dr. Macmillan Steve Muling|Dr. Siti Nurul Afiqah|Dr. Fatini Abd Rahman|



1. GIGI PATAH

- i. Punca utama: Trauma. Cth; jatuh, kemalangan, sukan lasak dan serangan fizikal
- ii. Apa yang perlu dilakukan?
 - a. Lakukan Pemeriksaan sendiri
 - o Gunakan cermin dan periksa jika ada kecederaan tisu lembut di sekitarnya
 - o Pendarahan yang mendadak berlaku jika terdapat kecederaan tisu lembut. Jangan panik, cuba untuk menghentikan pendarahan, contohnya; tekan pada kawasan luka tersebut dengan jari atau gigit sapu tangan yang bersih selama 15-20 minit.
 - o Pegang gigi tersebut dengan jari dan gerakkan dan rasa pergerakannya.
 - o Periksa kedudukan gigi pada rahang jika ia berubah kedudukan(displaced).
 - o Sila berjumpa doktor pergigian secepat mungkin agar tahap kecederaan dapat diperiksa.

2. AVULSI GIGI

- Jika gigi tersebut kotor, pegang pada korona dan bersihkan dengan air yang mengalir. Jangan sentuh permukaan akar gigi
- Letakkan gigi ke dalam soket secepat mungkin. Jika gigi dimasukkan dalam soket dalam tempoh 1 jam, peluang untuk gigi tersebut selamat adalah baik.
- Jika gigi tidak boleh dimasukkan terus ke dalam soket, letakkan gigi di dalam cawan yang mengandungi susu (atau air yang dicampurkan secubit garam jika susu tiada)
- Berjumpa dengan doktor pergigian secepat mungkin. Gigi perlu dimasukkan ke dalam soket dalam tempoh 1 jam dari tempoh ia terkeluar untuk memastikan prognosis yang lebih baik.



3. SAKIT GIGI

- Sakit gigi yang teruk mungkin boleh berlaku. Ubat tahan sakit yang boleh dibeli di kaunter seperti paracetamol mungkin memadai untuk mengurangkan rasa sakit. Jangan ambil ubat tahan sakit lebih dari dos yang disyorkan.
 - o Dapatkan temujanji segera dengan doktor pergigian.

Apakah yang akan terjadi jika sakit gigi tidak dirawat?

- o Jika sakit gigi tidak dirawat, ia boleh menyebabkan terjadinya nanah pada bahagian gusi (acute dento-alveolar abscess), yang mana seterusnya akan bertukar menjadi selulitis muka atau nanah (lihat Nanah muka dan selulitis).
- o Rasa sakit mungkin menjadi teruk. Anda mungkin mengalami pembengkakan gusi atau muka jika abses berlaku. Jika ini berlaku, dapatkan rawatan pada unit kecemasan dan kemalangan secepat mungkin.

Rujukan: <http://www.myhealth.gov.my/keadaan-kecemasan-pergigian-yang-dialami-oleh-pesakit/>

KES KES KECEMASAN PERGIGIAN YANG MEMERLUKAN RAWATAN SEGERA



4. NANAH GUSI

- Nanah gusi adalah bengkak pada bahagian gusi yang berkaitan dengan gigi yang rosak teruk, gigi yang mempunyai tampalan besar (dento-alveolar abscess), penyakit gusi yang teruk (periodontal abscess) atau jangkitan pada gusi yang menutup gigi (pericoronitis).
- Biasanya, pesakit akan merasa sakit, gusi bengkak dan kadangkala bernanah.

Apakah yang perlu dibuat apabila berlakunya nanah gusi?

- Jumpa doktor pergigian anda untuk rawatan segera.



5. DENTUR PATAH

Apa yang perlu dilakukan jika dentur patah?

- Bersihkan dentur dengan larutan pembersih dentur.
- Elakkan dari memakai dentur tersebut kerana permukaan yang tajam pada dentur boleh mencederakan gusi, pipi dan lidah.
- Letakkan dentur di dalam bekas bersih yang megandung air untuk mengelak pengecutan dentur.
- Berjumpa doktor pergigian secepat mungkin. Doktor mungkin mengesyorkan pembaikan dentur atau membuat dentur yang baru.



6. BRAKET ORTODONTIK YANG HILANG

- Hubungi doktor pergigian atau pakar ortodontik anda untuk temujanji segera. Jika anda menunggu temujanji rutin, susunan gigi anda mungkin kembali ke kedudukan asal, maka ia melambatkan lagi proses rawatan.

1. Bagaimana untuk mengelaknya?

- Jika boleh, elakkan dari mengambil makanan yang keras. Anda mungkin perlu memotong makanan tersebut dengan lebih kecil sebelum mengunyahnya.
- Berhati-hati semasa anda membersihkan mulut secara rutin (pemberusan gigi dan pempflosan)



7. TAMPALAN TERTANGGAL

Dapatkan temujanji awal dengan doktor pergigian

Rujukan: <http://www.myhealth.gov.my/keadaan-kecemasan-pergigian-yang-dialami-oleh-pesakit/>

TABIAT MEROKOK

Oleh: Dr Woon Wei Xuen, Dr Yem Pui Kei, Dr Nur Hanim, Dr Hazell Lovenney, Dr Asilah Nur-Athirah



Tabiat merokok merupakan sesuatu habit yang kotor dan tidak berfaedah. Di Malaysia, statistik menunjukkan rakyat Malaysia menghisap 23.7 billion rokok setahun dan jumlah ini satu peningkatan besar daripada 18 billion batang pada 1998. Jumlah perokok pula meningkat dari 3.1 juta pada tahun 2007 kepada 4.7 juta dalam tahun 2011.

Penyakit berkaitan merokok adalah pembunuh nombor satu di negara ini, yang menyebabkan kira-kira 10,000 rakyat Malaysia meninggal dunia setiap tahun.

Satu fenomena membimbangkan ialah lebih ramai gadis mulai merokok. Malah remaja perempuan yang merokok, didapati bertambah daripada satu kepada lapan peratus, khususnya di bandar. Dianggarkan setiap hari 50 remaja memulakan tabiat buruk ini.

KESAN MEROKOK KEPADA REMAJA

80% DARIPADA PEROKOK BERMULA DARI USIA REMAJA

KETAGIHAN

Bahan utama dalam rokok, iaitu nikotin, boleh menjejaskan fungsi otak dan menyebabkan ketagihan yang serupa seperti ketagihan heroin.

KEDUTAN

Merokok menjejaskan peredaran darah ke kulit yang menyebabkan kulit anda berkedut dan kelihatan tua.

KANSER MULUT

Tabiat merokok adalah punca utama kanser mulut dan lidah. Walaupun anda masih muda, tabiat merokok masih boleh menghalang mulut anda daripada membersihkan diri daripada kuman yang akan meninggalkan kesan kotor, gigi kuning, nafas yang berbau dan penyakit gusi.

PENYAKIT JANTUNG

Merokok adalah punca utama serangan jantung. Menghisap rokok menyempit saluran darah anda, menyebabkan darah tinggi dan mengakibatkan jantung anda bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh badan.

PENYAKIT PARU-PARU

Seorang perokok berisiko 20 kali ganda maut disebabkan kanser paru-paru. Paru-paru seorang perokok lemah akibat menghadapi asma/tehirah atau emfisema.

KATARAK

Menghisap rokok meningkat risiko anda untuk menghidap katarak, iaitu suatu penyakit mata yang boleh menyebabkan seseorang menjadi buta.

KEROSAKAN KULIT

Merokok menyebabkan kesan kotor pada kuku anda dan membuat jari anda kelihatan kuning.

KANSER TEKAK

Kanser tekak terutamanya disebabkan oleh tabiat merokok.

PSORIASIS

Perokok berisiko dua kali ganda untuk menghidap penyakit psoriasis berbanding dengan individu yang tidak merokok. Penyakit ini menyebabkan kulit berisik, kemerah-merahan, kering dan gatal.

ULSER PERUT

Merokok meningkatkan risiko menghidap ulser peptik. Perokok yang menghidap ulser akan lambat pulih dan berkemungkinan akan mendapat serangan ulangan setelah sembuh. Terdapat juga bukti kukuh bahawa merokok menyebabkan peningkatan risiko pelbagai penyakit usus.

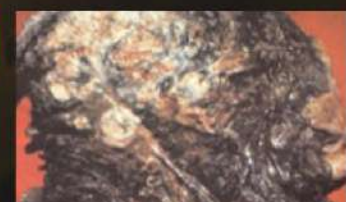
PENYAKIT-PENYAKIT KRONIK YANG DIKAITKAN DENGAN MEROKOK



kanser mulut dan lidah



kanser hati
penyakit
periodontal



kanser paru-paru

KEBAIKAN BERHENTI MEROKOK?



Apabila kita merokok, ribuan bahan kimia akan dilepaskan ke dalam badan anda. Hasilnya bukan sahaja merosakkan paru-paru anda, tetapi jantung, struktur badan dan pelbagai masalah lain boleh berlaku. Walaupun anda telah merokok selama bertahun-tahun, namun anda boleh menghentikan kesan ini dan mengembalikan manfaat kesihatan kepada badan anda bermula dari jam pertama anda berhenti merokok sehingga dekad selepas anda berhenti. Berikut adalah beberapa kebaikan berhenti merokok jika anda bermula sekarang!

Kesan positif atau kebaikan berhenti merokok bermula 20 minit selepas rokok terakhir anda. Tekanan darah dan nadi akan mula kembali ke tahap yang lebih normal. Di samping itu, serat dalam tiub bronkial yang sebelum ini tidak bergerak dengan baik kerana pendedahan berterusan terhadap asap akan mula bergerak kembali. Ia bermanfaat untuk paru-paru: serat ini membantu menggerakkan bakteria dan gangguan (perengsa) keluar dari paru-paru, sekali gus membantu mengurangkan risiko jangkitan.

Dalam tempoh 8 jam, tahap karbon monoksida anda akan kembali ke paras yang lebih normal. Karbon monoksida adalah bahan kimia yang terdapat dalam asap rokok yang menggantikan zarah oksigen dalam darah, mengurangkan jumlah oksigen yang diterima oleh tisu anda.

Apabila karbon monoksida hilang, tahap oksigen anda akan meningkat kepada tahap yang lebih normal. Ini meningkatkan oksigen yang membantu menyuburkan tisu dan saluran darah yang berkurangan semasa anda merokok.



Dengan masa satu hari, anda telah menurunkan risiko serangan jantung anda. Hal ini disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah dan arteri yang berkurang serta peningkatan kadar oksigen yang masuk ke jantung untuk meningkatkan fungsinya.

Tahap nikotin dalam aliran darah anda juga menurun kepada jumlah yang sangat kecil pada masa ini.

Pada tempoh 48 jam, saraf yang sebelum ini rosak akan diperbaiki semula. Anda mungkin akan dapat merasakan deria rasa dan deria bau yang terganggu disebabkan merokok akan menjadi lebih baik berbanding sebelumnya.

Dalam masa tiga hari selepas berhenti merokok, anda akan bernafas dengan lebih mudah. Ini kerana tiub bronkial di dalam paru-paru telah mula berehat dan membuka lebih banyak lagi ruang. Ini menjadikan pertukaran udara di antara karbon dioksida dan oksigen lebih mudah. Di samping itu, keupayaan paru-paru anda, atau kemampuan paru-paru untuk mengisi udara, turut

MANFAAT PERKHIDMATAN PERGIGIAN SEKOLAH

Oleh: Dr Woon Wei Xuen, Dr Yem Pui Kei, Dr Nur Hanim, Dr Hazell Lovenney, Dr Asilah Nur-Athirah

Perkhidmatan pergigian sekolah telah diperkenalkan pada tahun 1957. Perkhidmatan pergigian kerajaan di sekolah dicontohi daripada School Dental Service (SDS) di New Zealand yang diasaskan pada tahun 1921. SDS dijadikan percuma pada tahun 1945 setelah Jabatan Kesihatan mula membayar balik klinik-klinik pergigian sekolah untuk perbelanjaan operasi mereka. Program pergigian sekolah bertujuan untuk mencapai dan mengekalkan kesihatan mulut optimum dikalangan kanak-kanak, dan menggalakkan mereka mengambil tanggungjawab untuk kesihatan mulut sendiri. Penjagaan kesihatan pergigian yang komprehensif dan sistematik ini diberi untuk memastikan murid-murid sekolah mempunyai kesihatan mulut yang baik apabila mereka tamat zaman persekolahan.

Juruterapi pergigian dan pegawai pergigian bertanggungjawab memeriksa dan merawat murid-murid tersebut.

Rawatan yang disediakan oleh program pergigian sekolah merangkumi penskaleran (scaling), inisiatif pencegahan klinikal dan rawatan pemulihan asas, dan juga pendidikan kesihatan. Menerusi syarahan atau program ceramah, kanak-kanak sekolah akan dilengkapi pengetahuan penting untuk menjaga kebersihan mulut masing-masing. Kanak-kanak sekolah juga diajar secara amali kaedah memberus gigi menerusi Latihan Memberus Gigi (LMG).



Melakukan Pencegahan Klinikal ✕

Perkhidmatan pergigian sekolah juga menyediakan mekanisma efisien untuk inisiatif pencegahan klinikal. Selepas sesi pemeriksaan awal dan diagnosis, sekiranya kanak-kanak tersebut ditentukan berisiko tinggi untuk karies gigi (misalnya terdapat karies pada gigi atau rekahan dalam pada gigi), langkah-langkah pencegahan seperti pengapan fisur boleh dilakukan awal. Pengapan fisur ialah prosedur untuk menampal liang dan rekahan dalam pada gigi yang berkemungkinan untuk memerangkap plak gigi dan seterusnya berlaku karies gigi. Selama pengapan kekal dalam keadaan baik pada gigi, kemungkinan mendapat karies gigi dikurangkan.

Pemintasan Awal Masalah Pergigian ✕

Perkhidmatan pergigian sekolah memberi peluang untuk rawatan pemintasan awal. Lebih awal rawatan dimulakan, lebih baik prognosis untuk pesakit. Contohnya, karies gigi yang dijumpai awal dan dirawat boleh menyelamatkan gigi sepanjang hayat apabila disertai penjagaan kebersihan mulut yang betul. Walaupun perkhidmatan utama kesihatan mulut di sekolah terdiri daripada pegawai pergigian dan jururawat yang mengendalikan rawatan pergigian asas, kes-kes kompleks dirujuk kepada doktor pakar untuk tindakan lanjut. Rujukan kes kompleks seperti rawatan ortodontik (pendakap gigi) adalah lebih mudah hari ini dengan adanya lebih ramai doktor pakar.

Kesimpulannya, program pergigian sekolah telah membawa peningkatan besar dalam memperbaiki penjagaan kesihatan mulut dikalangan kanak-kanak sekolah di Malaysia. Dengan penubuhan klinik-klinik pergigian sekolah dan inisiatif-inisiatif lain, lebih ramai kanak-kanak mendapat manfaat daripada rawatan awal oleh pegawai kesihatan mulut. Dengan lebih ramai kanak-kanak ke sekolah dan sumber yang terhad, program kesihatan mulut di sekolah adalah salah satu cara paling kos efektif untuk menggalakkan amalan penjagaan mulut yang baik sepanjang hayat. Tindakan sistematik di setiap peringkat diperlukan agar anak-anak muda mempunyai kesihatan mulut yang baik dan berkemampuan untuk mengekalkan kualiti hidup sepanjang hayat.



Apa itu Gingivitis?



Oleh: Dr Woon Wei Xuen, Dr Yem Pui Kei, Dr Nur Hanim, Dr Hazell Lovenney, Dr Asilah Nur-Athirah

DEFINISI:

- Gingivitis adalah satu penyakit gusi yang biasa yang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja, tanpa mengira usia. Ia berlaku apabila tisu gusi yang meliputi gigi menjadi meradang atau bengkak.

TANDA & GEJALA

Tanda dan gejala gingivitis ialah warna gusi semakin merah. Gusi menjadi bengkak. Gusi menjadi bernanah. Seseorang akan berasa kesakitan dan tidak selesa pada gusi and mulut berbau boleh berlaku.



CARA PENCEGAHAN

- Memberus gigi 2 kali sehari.
- Penggunaan floss.
- Penggunaan ubat kumur.
- Elakkan merokok.

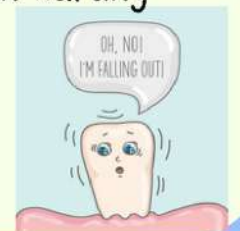


PUNCA-PUNCA

- Plak. Lapisan bakteria yang terbentuk pada gigi.
- Perubahan hormon yang terjadi semasa kehamilan, puberti atau menopause
- Merokok.
- Gigi tidak teratur yang menyusahakan pembersihan.
- Kekurangan zat contohnya kekurangan vitamin C, D.
- Ubat prescripsi
- Sejarah keluarga.
- Penyakit sistemik contohnya diabetes, HIV, leukemia
- Stress

KOMPLIKASI JIKA TIDAK DIRAWAT

- Gusi gigi semakin nipis dan kurang
- Gigi sensitif
- Kegoyangan gigi
- Kekurangan gigi



MITOS VS FAKTA PERGIGIAN

Oleh: Dr Woon Wei Xuen, Dr Yem Pui Kei, Dr Nur Hanim, Dr Hazell Lovenney, Dr Asilah Nur-Athirah

Mitos

Gigi Putih adalah standard

Fakta

Tidak! Warna gigi yang natural adalah sedikit kekuningan.

Gigi kuning tidak bererti masalah pergigian.

Mitos

Gusi berdarah ketika memberus gigi adalah normal.

Fakta

Tidak! Gusi berdarah adalah tidak sihat dan tidak sepatutnya diabaikan. Silalah berjumpa dengan doktor gigi.

Mitos

Rawatan penskaleran menipiskan permukaan gigi.

Fakta

Tidak! Penskaleran berfungsi secara getaran dan hanya karang gigi dan kotoran yang akan tertanggal.

MITOS

JIKA TIADA GIGI YANG SAKIT, TIDAK PERLU BERJUMPA DOKTOR GIGI.

FAKTA

TIDAK! PEMERIKSAAN GIGI SEWAJARNYA DILAKUKAN SEKURANG-KURANGNYA 2 KALI SETAHUN DI KLINIK GIGI

mitos

bers gigi dengan lebih kuat dapat memastikan gigi lebih bersih.

fakta

tidak! memberus gigi dengan kuat akan mengakibatkan gigi haus dan sensitif

mitos

cabutan gigi menyebabkan mata kabur atau buta.

fakta

tidak! cabang saraf ke bahagian mata dan gigi adalah berlainan.

BILAKAH PERLU MENCABUT *Gigi Susu?*

Oleh: Dr Woon Wei Xuen, Dr Yem Pui Kei, Dr Nur Hanim, Dr Hazell Lovenney, Dr Asilah Nur-Athirah

Gigi susu pertama biasanya akan tumbuh apabila umur kanak-kanak berusia sekitar enam bulan dan biasanya apabila kanak-kanak berusia dua setengah hingga tiga tahun, semua gigi susunya telah tumbuh sepenuhnya.

Apabila umur kanak-kanak sekitar enam tahun, biasanya gigi kacip bahagian bawah akan mula bergoyang. Biasanya gigi yang bergoyang akan tanggal dengan sendirinya apabila tiba masanya.



gigi kacip dewasa telah tumbuh di belakang gigi susu yang masih ada

Konklusinya, ibu bapa perlulah sentiasa ambil berat akan kesihatan gigi susu anak-anak supaya pertumbuhan gigi dapat berjalan dengan baik. Pastikan bawa anak-anak menjalani pemeriksaan pergigian sekurang-kurangnya setahun sekali. Marilah kita hilangkan budaya hanya bawa anak-anak ke klinik gigi hanya apabila anak-anak mengadu kesakitan. Kita mampu melakukannya!

Namun begitu, ada beberapa keadaan di mana gigi susu kanak-kanak tersebut perlu dicabut oleh doktor gigi anda.



Apabila gigi kekal telah tumbuh di bahagian belakang atau hadapan gigi susu sedangkan gigi susu masih belum tanggal lagi.



Gigi susu telah rosak teruk dan selalu menyebabkan gusi bengkak dan bernanah serta sakit.



Gigi susu yang menyekat pertumbuhan gigi kekal atau menghalang gigi kekal dari tumbuh ke tempat sepatutnya.



Ibu bapa tidak mampu dan atau tidak berani untuk mencabut sendiri gigi anak yang sudah bergoyang.



Kecederaan pergigian seperti avulsi (gigi tertanggal) dan sublaksasi (bergoyang) jika gigi tersebut mengganggu fungsi seperti pemakanan dan pertuturan.



Bengkak pada gusi di gigi susu yang sudah rosak teruk

LIDAH GEOGRAFIK



Dr. Sascha Audra Ng, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping,
Dr. Lee Min Quan, Dr. Mimielilian Hee & Dr. Liew Zheng Hua



1

DEFINISI

"Lidah geografik" merujuk kepada perubahan pada permukaan lidah yang menyerupai peta atau corak geografi.



2

SIMPTOM

Ia biasanya mempamerkan tompokan yang berubah warna, tekstur, dan bentuk secara tidak teratur di atas lidah. Tompo ini boleh berwarna kemerahan, putih, atau kekuningan, dan coraknya dapat berubah-ubah dari semasa



3

DIKENALI SEBAGAI

Ia juga dikenali sebagai "benign migratory glossitis" kerana tompokan sering berpindah-pindah dalam tempoh beberapa hari atau minggu. Lidah geografik biasanya tidak menimbulkan kesakitan atau gejala yang serius.



4

PUNCA

Punca lidah geografik masih belum diketahui secara tepat. Bagaimanapun, menurut National Organization for Rare Diseases (NORD), penampilan seperti peta pada lidah disebabkan oleh proses keradangan. Biasanya, lidah dilapisi dengan lapisan papila, tonjolan kecil, tetapi jika sebahagian daripada papila ini hilang secara tidak sengaja, kawasan lidah akan menjadi licin, merah, dengan sempadan yang sedikit menonjol.



5

FAKTOR RISIKO

Menurut laporan dari NORD, lidah geografik, atau glossitis migratori, mempengaruhi kira-kira 3% populasi, lebih sering pada wanita dan dewasa muda. Terdapat kaitan genetik dan risiko lebih tinggi pada individu dengan lidah bersusur, kekurangan vitamin B, psoriasis, serta gangguan kulit. Faktor lain seperti gangguan hormon, tekanan emosi, diabetes kanak-kanak, alergi, dan sindrom Reiter mungkin berkait rapat tetapi bukti yang kukuh masih belum jelas.



6

RAWATAN

Sebanyak 5% individu dengan lidah geografik alami kesakitan atau kepekaan, terutama ketika makan makanan pedas atau berasid. Jika anda mengalami masalah ini, rujuklah kepada doktor gigi anda. Dalam keadaan kesakitan, doktor/doktor gigi mungkin mencadangkan penggunaan ubat anti-radang untuk membantu mengurangkan ketidakselesaan. Bagi kepekaan yang lebih ringan, mengelakkan makanan pedas dan beralkohol mungkin mencukupi. Kebersihan mulut yang teliti sentiasa disarankan, terutama jika anda mempunyai lidah geografik.

SAPUAN FLUORIDA

Dr. Sascha Audra Ng, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping,
Dr. Lee Min Quan, Dr. Mimiellilian Hee & Dr. Liew Zheng Hua

Fluorida adalah mineral yang mencegah kerosakan gigi. Fluorida boleh dicampur ke dalam bekalan air di banyak kawasan dan di dalam ubat gigi. Ia boleh juga sapu secara langsung kepada gigi dalam bentuk varnis berfluorida.

Penggunaan varnis fluorida dapat mengurangkan kerosakan gigi dengan menguatkan gigi, mengembalikan mineral gigi serta memberikan sifat-sifat antibakteria. Ia dapat mengurangkan kerosakan gigi sebanyak 30% hingga 50% pada kanak-kanak.

Varnis berfluorida yang digunakan oleh pengamal pergigian kebiasaannya datang dalam bentuk cecair yang likat. Penggunaan varnis fluorida adalah cepat, mudah, tidak menyakitkan dan selamat.

Siapakah yang sesuai untuk mendapatkan rawatan varnis fluorida ?

Penggunaan varnis fluorida disyorkan untuk kanak-kanak yang berisiko tinggi mengalami karies gigi, terutamanya kanak-kanak dengan pendedahan yang tidak mencukupi kepada fluorida (contohnya, kanak-kanak yang tinggal dalam komuniti yang tiada sumber air berfluorida, kanak-kanak dalam keluarga yang mempunyai status sosioekonomi rendah). Pesakit lain yang dapat sapuan fluorida ialah pesakit dengan keperluan khas, seperti:

- mereka yang menerima sinaran kepala dan leher
- mereka yang menjalani rawatan ortodontik
- mereka yang menggunakan ubat-ubatan yang mengakibatkan aliran air liur berkurangan juga sesuai untuk mendapatkan rawatan ini.

Antara langkah penggunaan varnis fluorida adalah gigi dibersihkan dan dikeringkan dengan kain kasa kapas. Kemudian, varnis fluorida akan disapu ke seluruh gigi di dalam mulut dan dibiarkan.

Sebelum mendapatkan rawatan varnis fluorida ini, pesakit dinasihatkan untuk makan dan minum terlebih dahulu dan seterusnya hendaklah membersihkan mulut dan gigi. Setelah mendapatkan rawatan ini, elakkan untuk makan atau minum selama setengah jam dan tidak memberus gigi sehingga ke hari seterusnya bagi memastikan fluorida dapat meresap sepenuhnya ke gigi.



Bagaimanakah cara untuk mendapatkan rawatan sapuan fluorida ?

Anda boleh datang ke mana-mana klinik pergigian kerajaan atau swasta untuk mendapatkan rawatan ini. Jururawat juga boleh memberikan sapuan fluorida kepada murid-murid sekolah rendah dan kanak-kanak pra sekolah di sekolah yang mereka lawati. Varnis fluorida tidak dijual di farmasi kerana sapuan ini hanya boleh dilakukan oleh golongan professional dan atas nasihat doktor.

Kesimpulannya, sapuan fluorida akan melindungi pula gigi-gigi yang lain daripada rosak. Malah, jika ada gigi-gigi yang baru mula rosak, sapuan fluorida ini juga boleh menghalang daripada lubang pada gigi menjadi lebih besar.


Oleh itu, para ibu bapa disarankan untuk membawa bayi dan anak-anak mereka ke klinik pergigian yang terdekat untuk mendapatkan rawatan sapuan fluorida serta pemeriksaan gigi secara berkala


LIDAH ANAK SAYA PENDEK?


Dr. Sascha Audra Ng Barsing, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping,
Dr. Lee Min Quan, Dr. Mimiellian Hee, Dr. Liew Zheng Hua


Ankyloglossia, lidah terikat atau frenulum lidah pendek, adalah keadaan yang boleh mempengaruhi seseorang sejak lahir. Ia berlaku apabila frenulum, jaringan yang menghubungkan lidah dengan dasar mulut, terlalu pendek atau terletak terlalu dekat dengan hujung lidah. Keadaan ini boleh menyebabkan masalah dalam percakapan, penyusuan, pencernaan, serta melakukan aktiviti sosial.



 Sebutan kurang tepat/jelas, kelajuan yang tidak sekata, intonasi dan ritma terganggu

 Lidah tidak dapat digunakan untuk aktiviti sosial seperti isyarat, meniup, menjilat dan lain-lain.

 Kesukaran dalam mengigit dan mengunyah makanan terutamanya semasa makanan lebih pejal

 Lidah tidak dapat membersihkan sisa makanan di celah gigi, bawah lidah dan ruang pipi

 Gagal atau sukar menghisap puting semasa penyusuan bayi - kurang nutrisi yang optima

Punca ankyloglossia/lidah pendek

Ankyloglossia biasanya berlaku semasa perkembangan bayi dalam rahim ibu. Ini boleh disebabkan oleh faktor keturunan atau genetik, yang bermaksud ia boleh diturunkan daripada ibu atau bapa kepada anak mereka. Terdapat juga situasi di mana punca ankyloglossia adalah jelas, tetapi dalam kebanyakan kes, ia adalah sesuatu yang tidak boleh dielakkan.













Cara memeriksa

1. Bagaimana rupa hujung lidah?
2. Di manakah lidah melekat pada gusi?
3. Berapa tinggi hujung lidah boleh diangkat apabila mulut dibuka paling besar?
4. Sejauh mana hujung lidah boleh terkeluar?

Jumlah skor:

- 8 - fungsi lidah normal
- 6-7 - sempadan, cadangkan 'tunggu dan lihat'
- 5-0 - kemerosotan fungsi lidah, perlu rawatan

TABBY Tongue Assessment Tool

	0	1	2	SCORE
What does the tongue-tip look like?				
Where it is fixed to the gum?				
How high can it lift (wide open mouth)?				
How far can it stick out?				

© University of Bristol Design and Illustration: Hanna Oskes | nakshat.co.uk



Jumpa doktor/terapis

Langkah 1: Terapis Pertuturan-Bahasa akan menilai dan merekod maklumat pesakit:

- Mengenal pasti maklumat pesakit (nama, umur, butir-butir keluarga, dan lain-lain)
- Sejarah termasuk sejarah keluarga
- Sejarah pemakanan, penyusuan awal
- Perkembangan pemakanan terkini
- Pergerakan lidah
- Kebersihan mulut dan gigi
- Kawalan air liur
- Penilaian pertuturan
- Perkembangan bahasa

Langkah 2: Terapis akan menentukan keperluan pembedahan atau tidak

- Sekiranya memerlukan pembedahan, pesakit akan dirujuk semula kepada doktor.

Langkah 3: Merancang objektif terapi selepas pembedahan.

Pembedahan: Frenotomy

Rawatan biasanya melibatkan tindakan pembedahan yang dikenali sebagai frenotomy. Dalam prosedur ini, frenulum yang terlalu pendek dipotong untuk membebaskan pergerakan lidah.

Frenotomy adalah prosedur yang selamat dan berkesan, dan ia sering dilakukan pada bayi yang menghadapi masalah menyusu. Proses ini boleh dilakukan oleh seorang doktor pergigian atau pakar bedah. Selepas frenotomy, pemulihan biasanya berlaku dengan cepat, dan bayi atau individu yang mengalami ankyloglossia mungkin akan melihat peningkatan dalam kemampuan makan, menyusu, dan pertuturan.



Latihan lidah selepas pembedahan

Tujuan latihan dijalankan:

- Membentuk hujung lidah, ketinggian dan unjuran
- Tingkatkan kesedaran kinestetik untuk mengetahui bahagian lain mulut,
- Latih lidah anda mengenai pergerakan biasa

Latihan:

- Gerakkan lidah anda masuk dan keluar dari mulut anda. Ulang 10X.
- Regangkan lidah anda ke arah hidung anda, kemudian turun ke arah dagu anda. ulang.
- Jilat bibir bawah dan bibir atas anda dengan hujung lidah anda dalam kedudukan mulut terbuka. Ulang 10X. Boleh dilakukan secara berasingan. Anda boleh meletakkan jem atau perasa pada bibir anda untuk menarik kanak-kanak menjilat.
- Gerakkan lidah anda untuk menolak otot pipi anda keluar dari mulut anda
- Gerakkan lidah anda ke sisi kiri dan kanan mulut anda
- Gerakkan lidah anda untuk menyentuh buku lali atas



Apa itu TMJ PDS ?

DR. SASCHA AUDRA NG BANSING, DR. NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN, DR. EMILY TAN HUI-PING, DR. LEE MIN QUAN,
DR. MIMI LILIAN HEE, DR. LIEW ZHENG HUA



Apakah itu Temporomandibular joint pain dysfunction syndrome (TMJPDS) ?

TMJPDS ialah gangguan sakit yang dicirikan oleh sakit spontan dan sakit yang disebabkan oleh fungsi rahang pada sendi dan otot pengunyahan TMJ kerana interaksi antara otot dan sendi, masalah dengan salah satu daripadanya boleh menyebabkan kekakuan, sakit kepala, sakit telinga, maloklusi, bunyi klik, atau trismus.



Etiologi TMJPDS

- ketegangan
- keletihan atau kekejangan pada otot pengunyahan
- bruxism yang meningkatkan koyakan dan haus pada lapisan rawan TMJ
- kebiasaan mengunyah gusi atau menggigit kuku
- maloklusi
- trauma pada rahang
- tekanan atau tugas pekerjaan seperti memegang telefon di antara kepala dan bahu
- mengunyah kuat dan menguap besar



Apakah masalah yang mungkin saya hadapi?

- Sakit rahang atau sakit yang mungkin lebih teruk apabila anda bangun atau pada waktu malam
- Sakit rahang apabila menggigit, mengunyah atau menguap
- Mengklik dari sendi rahang anda apabila anda menggerakannya
- Kekakuan atau penguncian sendi rahang anda
- Sakit telinga
- Kesukaran membuka dan/atau menutup mulut anda
- Sakit kepala
- Kesukaran menelan



Rawatan

- penggunaan ubat analgesik, relaxant otot
- terapi relaksasi, anxiolytics
- terapi haba
- senaman otot ringkas
- Pengubahsuaian tabiat dan penggunaan splinting gigitan pada pesakit dengan gangguan kesakitan

Sumber :

1. *J West Afr Coll Surg*. 2016 Jan-Mar; 6(1): 70-87, TEMPOROMANDIBULAR PAIN DYSFUNCTION SYNDROME IN PATIENTS ATTENDING LAGOS UNIVERSITY TEACHING HOSPITAL, LAGOS, NIGERIA. Available at : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5342624/#:~:text=Temporomandibular%20joint%20pain%20dysfunction%20syndrom,e,jaw%20movement%20and%20joint%20noise.>

BAHAN-BAHAN PERGIGIAN KOMERSIAL



DR SASCHA AUDRA NG BANSING, DR NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN, DR EMILY TAN HUI-PING, DR LEE MIN QUAN, DR MIMI LILIAN HEE, DR LIEW ZHENG HUA

Bahan Pergigian Komersial

Bahan pergigian komersial adalah bahan yang mudah didapatkan oleh orang awam melalui pembelian dari kedai-kedai, farmasi, atau seseorang agen. Pembelian melalui media tersebut kadang kala melibatkan bahan pergigian yang tidak diiktiraf oleh kementerian kesihatan malaysia yang boleh mendatangkan kemudaratan pada gigi yang sihat.

Antara bahan pergigian komersial yang boleh didapatkan di luar adalah:

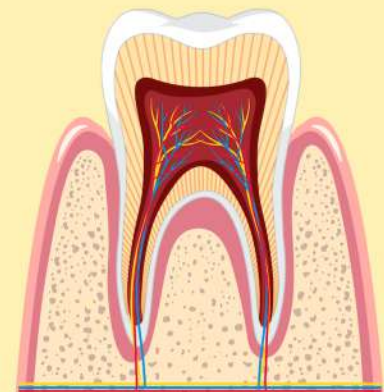
- produk-produk pemutihan gigi



Walaupun produk-produk pemutih gigi (teeth whitening) boleh membuat senyuman lebih menarik, penyelidikan baharu menunjukkan bahawa produk-produk tersebut mungkin juga menyebabkan kerosakan terhadap gigi

Dalam tiga penyelidikan baharu yang dilaksanakan di Stockton University di New Jersey, penyelidik mendapati bahawa kandungan hidrogen peroksida, bahan aktif dalam jalur pemutih (whitening strips), iaitu salah satu produk pemutih gigi yang boleh diperolehi dari luar, boleh merosakkan tisu dentin yang kaya dengan protein yang terdapat di bawah enamel pelindung gigi.

Gigi diperbuat daripada tiga lapisan: enamel gigi luar, lapisan dentin yang mendasarinya, dan seterusnya tisu penghubung yang menghubungkan akar ke gusi. Kebanyakan kajian menunjukkan bahawa jalur pemutihan hanya memberi tumpuan kepada enamel gigi, yang mengandungi sedikit protein.





Kajian membuktikan bahawa hidrogen peroksida yang terdapat dalam produk pemutihan gigi komersial yang tidak dipantau tahap kepekatannya juga boleh menembusi enamel dan dentin, lapisan yang lebih dalam. Apabila lapisan dentin ditembusi, ini akan menyebabkan masalah gigi sensitif atau rasa ngilu. Dalam masa yang sama ia turut 'membuang' lapisan gigi anda dan menjadikan gigi anda semakin nipis.

KESAN PADA GIGI YANG SIHAT

Gigi sensitif ialah rasa ketidakselesaan atau sakit pada gigi. Gigi sensitif berlaku apabila lapisan luar yang melindungi gigi, iaitu enamel atau cementum terhakis hingga menyebabkan pendedahan lapisan dentin. Dentin terdiri daripada lubang-lubang kecil yang dipanggil tubul. Di hujung tubul-tubul ini terkandung cabang saraf yang berasal dari pulpa gigi (pusat saraf gigi). Apabila lapisan dentin yang terdedah ini bersentuhan dengan sesuatu yang sejuk contohnya, cabang saraf di dalam gigi akan distimulasikan dan ini menyebabkan kesakitan gigi sensitif. Kesakitan yang dirasakan adalah bersifat tajam dan seketika



Apabila anda mengalami gigi sensitif, pelbagai masalah berkaitan gigi yang lain pula akan muncul seperti sakit pada saraf gigi, gigi berlubang dan pelbagai masalah lain.

APAKAH CARA YANG BETUL DAN SELAMAT?

Jika anda ingin putihkan gigi anda, terdapat pilihan rawatan klinikal lebih berkesan dan selamat yang boleh anda lakukan iaitu:

- Laser whitening atau bleaching untuk memutihkan gigi
- Home whitening iaitu ubatan yang dipreskripsi oleh doktor untuk digunakan di rumah

Sila berjumpa dengan doktor gigi pada kala yang tetap. Dapatkan pemeriksaan gigi, pembersihan gigi, cara-cara menjaga gigi dan rawatan fluorida daripada doktor gigi anda setiap 6 bulan. Doktor gigi akan memberikan keterangan lanjut tentang rawatan pemutihan gigi yang selamat dan tidak memudaratkan seperti bahan pergigian komersial yang mudah didapatkan dari luar.

Jika anda telah mengalami masalah gigi sensitif akibat dari pemakaian bahan pergigian komersial tersebut, hentikan penggunaan dan dapatkan rawatan daripada doktor gigi yang bertauliah. Agen penyah-sensitif atau jel fluorida akan disapukan ke kawasan gigi yang terlibat.



Sumber:

1. Muhammad Wa'iz, 10 Julai 2020 - Pemutih Gigi Boleh Rosakkan Lapisan Dentin Gigi, <https://hellodoktor.com/kesihatan-mulut/penjagaan-mulut/pemutih-gigi-boleh-rosakkan-dentin-gigi/>
2. DrFauziah bt. Ahmad, 23 Ogos 2019 - Gigi sensitif, <http://www.myhealth.gov.my/gigi-sensitif/>



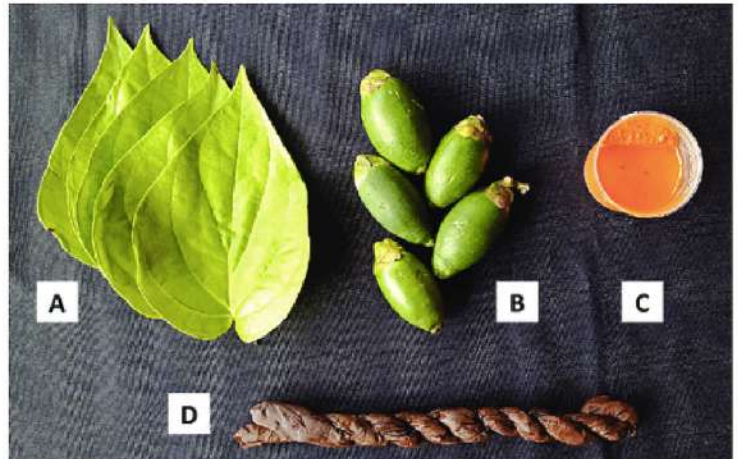
FIBROSIS SUBMUKOSA MULUT

Dr. Sascha Audra Ng, Dr. Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping,
Dr. Lee Min Quan, Dr. Mimiellilian Hee & Dr. Liew Zheng Hua

Apakah Itu Fibrosis Submukosa Mulut?

Fibrosis Submukosa Mulut merupakan gangguan yang jarang berlaku yang melibatkan keradangan dan fibrosis progresif tisu di dalam mulut. Keadaan ini bermula dengan kemerahan, melepuh dan ulser di dalam mulut yang akhirnya digantikan dengan tisu berserabut kaku apabila ia sembuh. Keadaan ini boleh menjadi **kanser**.

Orang yang mengalami masalah kesihatan ini akan merasakan sensasi terbakar yang parah di mulut setelah menelan makanan pedas. Gejala lainnya, termasuk mulut kering, nyeri, gangguan rasa, mobilitas lidah terbatas, trismus, disfagia, dan nada suara yang berubah. Penyakit ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kematian karena tingkat transformasi keganasan yang tinggi.



Faktor Yang Menyebabkan Fibrosis Submukosa Mulut

Antara faktor yang menyebabkan fibrosis submukosa mulut adalah lain autoimunitas, defisiensi vitamin B, C, dan zat besi, mengunyah sirih, konsumsi makanan pedas, infeksi human papilloma virus (HPV), dan mutasi genetik. Namun, dari semua faktor tadi, mengunyah daun sirih, atau bisa disebut menyirih menjadi faktor tertinggi yang menyebabkan masalah kesehatan ini terjadi. Terlebih dengan kebiasaan merokok dan mengambil minuman beralkohol.

Pengendalian Fibrosis Submukosa Mulut

Terapi Fizikal

Ubat-Ubatan

Operasi

**Pengurangan
Faktor Risiko!**

Sumber:

1. Halodoc, R. (2021) *Ketahui Penanganan Yang tepat untuk fibrosis Submukosa Mulut*, halodoc. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-penanganan-yang-tepat-untuk-fibrosis-submukosa-mulut> (Accessed: 09 November 2023).
2. Nektarios I Lountzis, M. (2023) *Oral Submucous Fibrosis Treatment & Management, Medical Care, Surgical Care, Consultations*. Available at: <https://emedicine.medscape.com/article/1077241-treatment> (Accessed: 09 November 2023).





eBuletin

PTJ KENINGAU

OCTOBER - DISEMBER 2023



KLINIK PERGIGIAN KENINGAU

☎ 087 331 021

✉ kpkeningau@moh.gov.my

KLINIK PERGIGIAN UTC KENINGAU

☎ 087 338 591

✉ kputc.keningau@moh.gov.my

KLINIK PERGIGIAN TAMBUNAN

☎ 087 773 070

✉ sbh.kptambunan@moh.gov.my

KLINIK PERGIGIAN TENOM

☎ 087 733 251

✉ sbh.kptenom@moh.gov.my

KLINIK PERGIGIAN SOOK

☎ 087 364 006

✉ sbh.kpsook@moh.gov.my

KLINIK PERGIGIAN MESRA PROMOSI NABAWAN

☎ 087 366 028

✉ sbh.kpnabawan@moh.gov.my

PAKAR BEDAH MULUT DAN MAKSILOFASIAL

☎ 087 313 000 EXT 4121

✉ omfskgu@gmail.com

PAKAR PERGIGIAN PEDIATRIK

☎ 087 313 000 EXT 4124

✉ paeddent.kgu@moh.gov.my

PAKAR PERGIGIAN ORTHODONTIK

☎ 087 331 021 EXT 205

✉ ortho.kgu@moh.gov.my

PAKAR PERGIGIAN RESTORATIF

☎ 087 331 021 EXT 204

✉ resto.kgu@moh.gov.my

