

BIL. 3 - MEI 2023

E-BULETIN KLINIK PERGIGIAN TENOM

KLINIK PERGIGIAN TENOM



Kementerian Kesihatan Malaysia

"MALAYSIA MADANI"

KESIHATAN MULUT

SEPANJANG HAYAT

Salinan ini disahkan benar daripada
sahkan asal

Angie
ANGIE GEORGE
BOS. 11/11/15
11/11/15

Bingkisan Pena



Salam Hormat kepada Pembaca e-Buletin Klinik Pergigian Tenom,

Dengan rasa syukur yang mendalam, kami mempersembahkan terbitan terkini kepada anda. Dalam majalah ini, kami menyediakan maklumat terkini mengenai keperluan kesihatan gigi dan nasihat berguna untuk menjaga kebersihan mulut yang optimum.

Kami berusaha untuk memberikan pengetahuan yang mendalam dan relevan kepada pembaca kami mengenai kesihatan gigi. Melalui majalah ini, kami berharap untuk membangkitkan kesedaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan mulut dan menjadikan pembaca kami sebagai agen perubahan dalam menjaga kesihatan gigi mereka dan keluarga.

Akhir kata, terbitan majalah ini tidak akan mungkin terwujud tanpa sokongan dan sumbangan para penulis, pakar pergigian, serta semua pembaca setia kami. Kami ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua yang telah memberikan sumbangan dan sokongan mereka dalam menjayakan majalah ini.

Jangan lupa untuk terus memberikan maklum balas dan cadangan agar kami dapat terus meningkatkan kualiti majalah ini dan memenuhi keperluan pembaca kami.

Sekian, terima kasih.



DR EMILY TAN HUI-PING
KETUA PENYUNTING E-BULETIN
KLINIK PERGIGIAN TENOM
PEGAWAI PERGIGIAN UG41

Sidang Redaksi



DR AUDREY GEORGE

PEGAWAI PERGIGIAN YANG MENJAGA KP TENOM



DR VIVIAN GOH PUI CHENG
PENYUNTING



DR WOON WEI XUEN

PEGAWAI PROMOSI KLINIK PERGIGIAN TENOM



DR NUR HANIM ABDUL HALIM

PEGAWAI PROMOSI KLINIK PERGIGIAN TENOM



DR RACKES SUNTHARARAJOO

PEGAWAI IKON GIGI KLINIK PERGIGIAN TENOM



DR ASILAH NUR-ATIRAH HARISIN

PEGAWAI IKON GIGI KLINIK PERGIGIAN TENOM



DR ABBAS HARITH

PEGAWAI INOVASI KLINIK PERGIGIAN TENOM

Kandungan



1	Coretan Pakar Pergigian Periodontik.....	04
2	Periodontitis.....	05
3	Pemeriksaan Gusi Kendiri.....	09
4	Apa itu gigi palsu.....	10
5	Denture Stomatitis.....	11
6	Kembalikan Semula Senyuman.....	14
7	Penjagaan Gigi Palsu Warga Emas.....	15
8	Tips Penjagaan Gigi Palsu.....	16
9	Kenapa kita harus menjaga gigi susu.....	17
10	Gigi Susu.....	18
11	Gigi Neonatal dan Natal.....	19
12	Peringkat Pertumbuhan Gigi si Comel.....	21
13	Enamel Hypoplasia.....	23
14	Kuiz Gaya Hidup Sihat dan Bahaya Merokok.....	24
15	Kenali Risiko Karies anda.....	25
16	Diet dan kesihatan pergigian.....	26
17	Program Kampung Angkat 2023.....	27
18	Gum Health Day 2023.....	30
19	Program Ikon Gigi dan Sambutan Hari Ibu.....	31
20	World No Tobacco Day 2023.....	32
21	Galeri Sambutan Kaamatan Raya Klinik Perigigian Tenom.....	33

Coretan Pakar Pergigian



Saya berbesar hati dan mengucapkan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada Klinik Pergigian Tenom atas dedikasi dan komitmen mereka untuk mempromosikan kesihatan mulut.

Sempena Hari Kesihatan Pergigian Sedunia (World Oral Health Day, WOHD), e-buletin ini adalah sumber yang sangat baik untuk meningkatkan kesedaran tentang masalah gusi, cara mencegah dan merawatnya.

Periodontitis ialah penyakit gusi yang teruk yang menjejaskan berjuta-juta orang di seluruh dunia, dan Sabah tidak terkecuali. Mengikut statistik terkini, 26% penduduk di Sabah menderita penyakit gusi dan 2.8 juta penduduk Sabah memerlukan rawatan pakar untuk gusi mereka.



Ini menunjukkan amat penting untuk meningkatkan kesedaran tentang penyakit gusi dan kepentingan mengekalkan amalan kebersihan mulut yang baik untuk mencegah terjadinya penyakit ini.

Besarliah harapan saya harap agar usaha e-buletin ini dapat memberi inspirasi kepada orang lain untuk mengambil tindakan dan meningkatkan kesihatan mulut di komuniti masing-masing.

Terima kasih kerana meluangkan masa untuk membaca dan menyertai kami dalam meraikan Hari Kesihatan Pergigian Sedunia. Marilah kita semua berikrar untuk menjaga kesihatan mulut kita dengan lebih baik dan menggalakkan orang lain melakukan perkara yang sama.

Sekali lagi, syabas kepada Klinik Pergigian Tenom dan selamat maju jaya!

Selamat Membaca!

DR EVELYN ABLE PADTONG
PAKAR PERIODONTIK UG54
UNIT PERIODONTIK PUTATAN

PERIODONTITIS

**OLEH DR WESLEY JOEL TAN
PEGAWAI PERGIGIAN UG48
UNIT PERIODONTIK PUTATAN**



Mendapan lembut di sepanjang garis gusi menunjukkan kehadiran plak



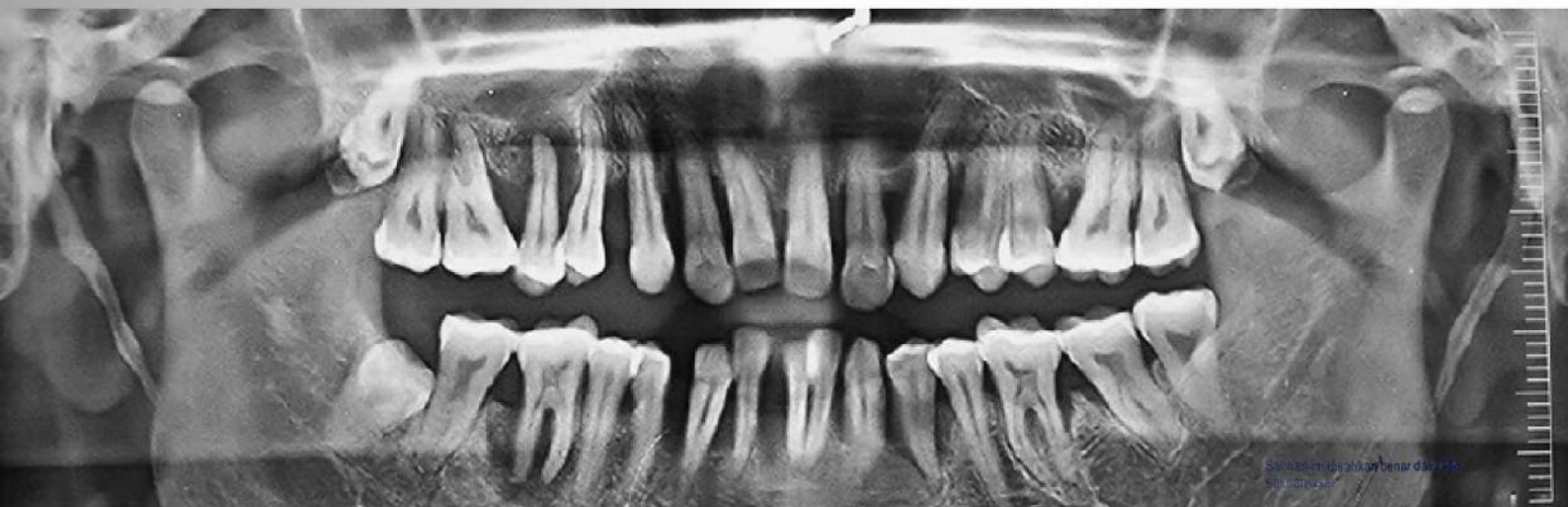
Plak yang telah didedahkan dengan gel pewarna (GC Tri Plaque ID Gel)

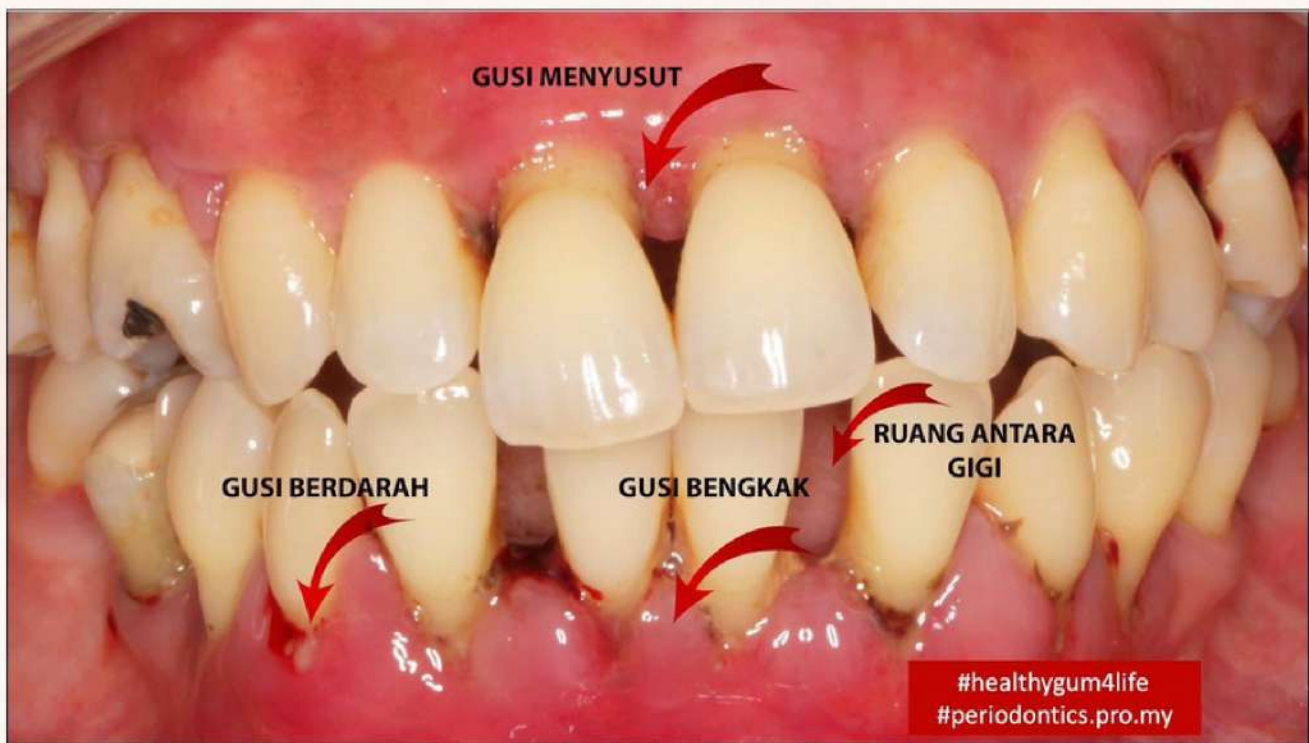


Plak yang dibiarkan akan berkeras dan membentuk kalkulus

Periodontitis, juga dikenali sebagai penyakit gusi, adalah keadaan pergigian yang serius yang menjejaskan gusi dan tisu sekeliling yang menyokong gigi. Ia dicirikan oleh keradangan dan jangkitan pada gusi, yang boleh menyebabkan kerosakan pada tulang dan tisu penghubung yang menahan gigi di tempatnya.

Periodontitis terutamanya disebabkan oleh pengumpulan plak dan karang gigi pada gigi. Plak adalah lapisan bakteria melekit yang terbentuk pada gigi dan gusi, terutamanya selepas mengambil makanan dan minuman manis. Jika plak tidak dikeluarkan melalui amalan kebersihan mulut yang betul, ia mengeras dan bertukar menjadi karang gigi atau kalkulus, yang tidak boleh dikeluarkan dengan memberus sahaja. Kehadiran plak dan kalkulus merengsakan gusi, dan boleh mencetus penyakit gusi.





TANDA - TANDA PERIODONTITIS:

1. Gusi merah, bengkak dan lembut
2. Gusi berdarah, terutamanya semasa memberus gigi atau flos
3. Gusi surut, yang boleh membuat gigi kelihatan lebih panjang
4. Pembentukan poket dalam antara gigi dan gusi
5. Gigi longgar atau bergeser
6. Perubahan dalam gigitan atau cara gigi bercantum
7. Nafas berbau yang berterusan atau rasa busuk di dalam mulut
8. Pembentukan abses atau nanah di sekeliling gigi dan gusi
9. Perubahan dalam penampilan gusi, seperti warna dan tekstur
10. Kelihatan mendapan kalkulus (plak mengeras) pada gigi.

PUNCA PERIODONTITIS:

Berikut adalah beberapa faktor risiko penyakit gingivitis dan periodontitis:

- Merokok atau mengunyah tembakau
- Diabetes
- Mengambil ubat-ubatan tertentu seperti pil perancang, steroid, antikonvulsan, penyekat saluran kalsium, dan kemoterapi
- Peralatan pergigian yang tidak sesuai
- Tampilan gigi yang rosak
- Kehamilan (Perubahan Hormon)
- Faktor Genetik
- Sistem imun terjejas seperti menghidap HIV/AIDS

“Periodontitis boleh membawa kesan yang serius untuk kesihatan mulut, bukan sahaja menjejaskan gusi dan gigi tetapi juga kesejahteraan keseluruhan”

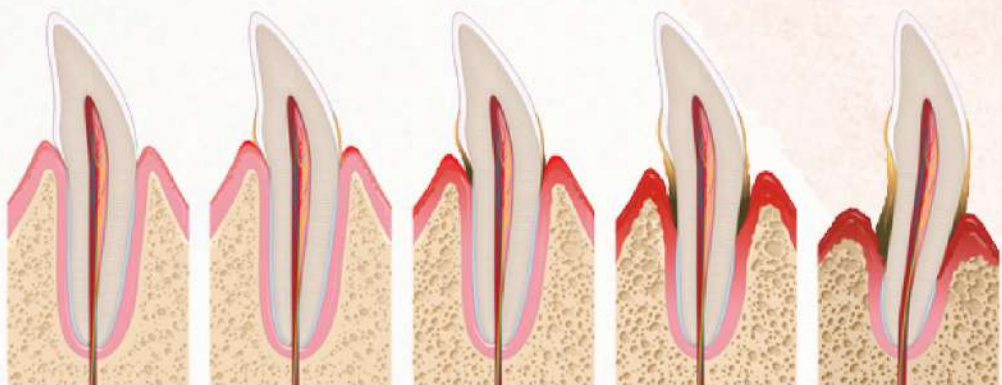


Peringkat awal periodontitis, gusi mula surut dan permukaan akar terdedah.

Kehilangan tulang yang semakin lanjut. Gigi mula menjadi longgar akibat kehilangan sokongan tulang.

Kedudukan gigi berubah kerana gigi tidak lagi mampu menahan daya gigitan.

PERINGKAT PENYAKIT GUSI



Normal

Gingivitis

Periodontitis

Periodontal Disease
Moderate

Periodontal Disease
Severe

Semasa peringkat awal penyakit gusi, dikenali sebagai Gingivitis, gusi menjadi merah, bengkak, dan mungkin berdarah dengan mudah. Jika tidak dirawat, gingivitis boleh berkembang menjadi periodontitis, di mana jangkitan merebak di bawah garis gusi, menyebabkan gusi berpisah dari gigi. Ini mewujudkan ruang atau poket yang menjadi tempat pembiakan bakteria.

Lama-kelamaan, bakteria, bersama-sama dengan tindak balas imun badan, boleh memecahkan tisu dan tulang yang menyokong gigi, menyebabkan kehilangan gigi jika tidak ditangani dengan betul.

Adalah penting untuk memahami bahawa tidak semua orang yang mengalami periodontitis akan mengalami semua gejala ini pada masa yang sama. Sesetengah orang dengan periodontitis mungkin tidak menunjuk sebarang gejala yang ketara sehingga penyakit itu telah mencapai tahap lanjut. Disebabkan ini, pemeriksaan dan pembersihan pergigian yang kerap adalah penting untuk pengesanan awal dan rawatan periodontitis.

Jika tidak dirawat, periodontitis boleh membawa kesan yang serius untuk kesihatan mulut, bukan sahaja menjejaskan gusi dan gigi tetapi juga kesejahteraan keseluruhan.

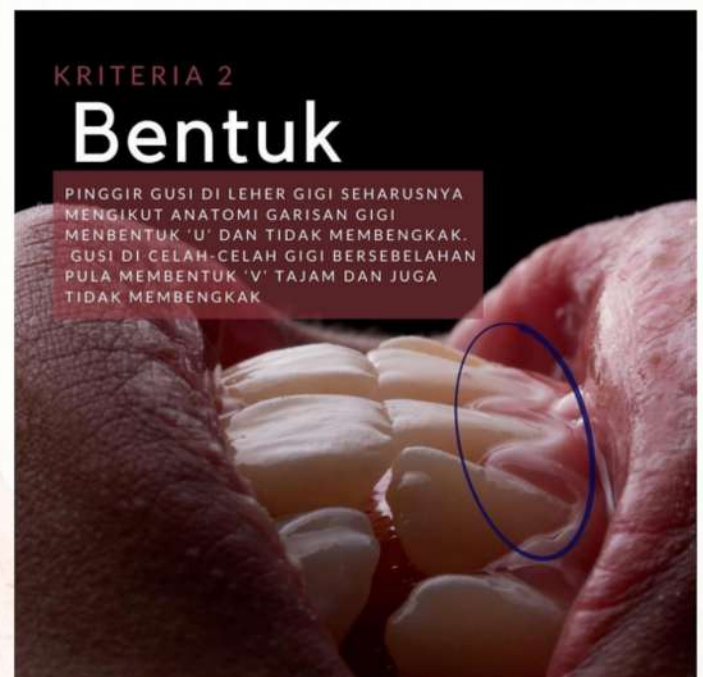
Penyelidikan telah menunjukkan hubungan antara periodontitis dan keadaan sistemik seperti penyakit jantung, diabetes, masalah pernafasan, dan juga jenis kanser tertentu. Ini menyerlahkan kepentingan mengenali dan menangani penyakit gusi dengan segera untuk mengekalkan bukan sahaja senyuman yang sihat tetapi juga kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.



ADAKAH ANDA TAHU KRITERIA GUSI SIHAT?

PEMERIKSAAN GUSI KENDIRI

Jika gusi anda tidak menepati kriteria ini, sila dapatkan pemeriksaan lanjut di klinik pergigian berdekatan



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
BDS (INDIA)
110014012342

APA ITU GIGI PALSU ?

Juruteknologi Makmal Rozliey Asek

G

Gigi Palsu Merupakan satu aplians yang menggantikan gigi asli yang hilang di rahang atas atau bawah atau kedua-dua rahang pesakit. Gigi palsu juga dikenali sebagai "DENTUR". Terdapat pelbagai jenis gigi palsu pada masa kini. Pemilihan gigi palsu boleh ditentukan melalui keperluan unik kesihatan mulut seseorang pesakit.



Gambar 1

DENTUR PENUH

Dentur penuh ialah gigi palsu yang menggantikan kesemua gigi asli yang telah hilang pada rahang atas atau bawah. Gigi palsu penuh terdiri daripada gigi palsu yang diperbuat daripada porselin atau akrilik dan dilekatkan pada dasar akrilik.

Ia sangat diperlukan bagi mereka yang kehilangan keseluruhan gigi sama ada di atas atau bawah serta membantu mengembalikan senyuman menawan dan lebih berkeyakinan. Gambar 1 menunjukkan contoh dentur penuh.

DENTUR SEPARA

Jika anda kehilangan beberapa gigi di rahang atas atau bawah, dentur separa boleh digunakan menggantikan gigi yang telah hilang. Dentur separa sama serupa dengan gigi palsu penuh cuma gigi palsu separa disokong oleh gusi dan tulang asas sebagai pegangan.

Selain itu, Dentur separa mendapat sokongan daripada gigi asli yang memberikan kestabilan tambahan. Gambar 2 menunjukkan dentur separa fleksibel, Gambar 3 adalah dentur krom-kobalt Dan Gambar 4 denture separa akrilik yang diletakkan clasp.

DENTUR SEGERA

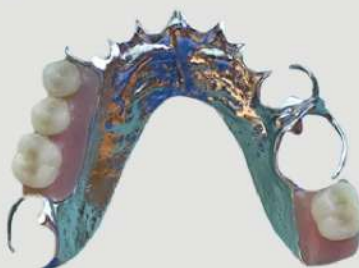
Pemakaian gigi palsu kadangkala memerlukan cabutan. Dentur segera adalah aplian yang boleh digunakan selepas pesakit mencabut gigi. Apabila luka cabutan sembuh doktor gigi akan memberikan gigi palsu yang baru ataupun memperbaiki tapak dentur segera pesakit tersebut. Gambar 5 menunjukkan gambar mulut pesakit selepas dan sebelum memakai dentur segera.



Gambar 5



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

DENTURE STOMATITIS



Sepertimana gigi asli, gigi palsu juga harus dijaga kebersihannya dengan teliti. Ini adalah untuk mengelakkan pengumpulan plak berbakteria pada gigi palsu yang seterusnya boleh menyebabkan penyakit oral seperti denture stomatitis (Radang Mukosa Mulut) dan Jangkitan Kulat *Candida Albicans*, serta mengekalkan kesihatan gigi asli jika masih ada.

KLASIFIKASI DENTURE STOMATITIS

(NEWTON 1962)



A: Bintik-bintik kemerahan atau keradangan setempat

B: Tompok besar kemerahan tetapi terhad kepada mukosa yang diliputi oleh gigi palsu

C: Keradangan lelangit jenis berbintil kadangkala bersama-sama pertumbuhan tisu berlebihan berbentuk granular



NASIHAT PENTING!



Penggunaan gigi palsu yang retak ataupun patah perlu dielakkan kerana ia boleh menyebabkan anda tertelan serpihan gigi palsu. Elakkan juga cubaan untuk membaiki gigi palsu sendiri atau menerima servis dari pengamal yang TIDAK bertauliah (Fake Dentist). Masalah gigi palsu ini boleh diselesaikan di klinik gigi dengan cara membaiki atau menggantikan gigi palsu dengan gigi palsu yang baru.

APA ITU DENTURE STOMATITIS?

Denture stomatitis atau thrush adalah **Penyakit Keradangan Mulut** yang seringkali berlaku di kalangan pesakit yang menggunakan gigi palsu sama ada gigi palsu penuh ataupun gigi palsu separa. Keadaan ini kebiasannya berlaku di kalangan warga tua. Tanda dalam mulut yang biasa dilihat ialah keradangan dan kemerahan di kawasan yang dilitupi oleh gigi palsu itu terutamanya di kawasan lelangit. Namun ia juga boleh berlaku di kawasan lain seperti gusi, bibir, pipi ataupun lidah. Pada peringkat permulaan, kesakitan atau ketidakselesaan biasanya tidak dirasakan oleh pesakit. Tetapi jika dibiarkan berterusan tanpa rawatan atau pencegahan yang betul ia akan memberi kesan yang serius pada mulut.



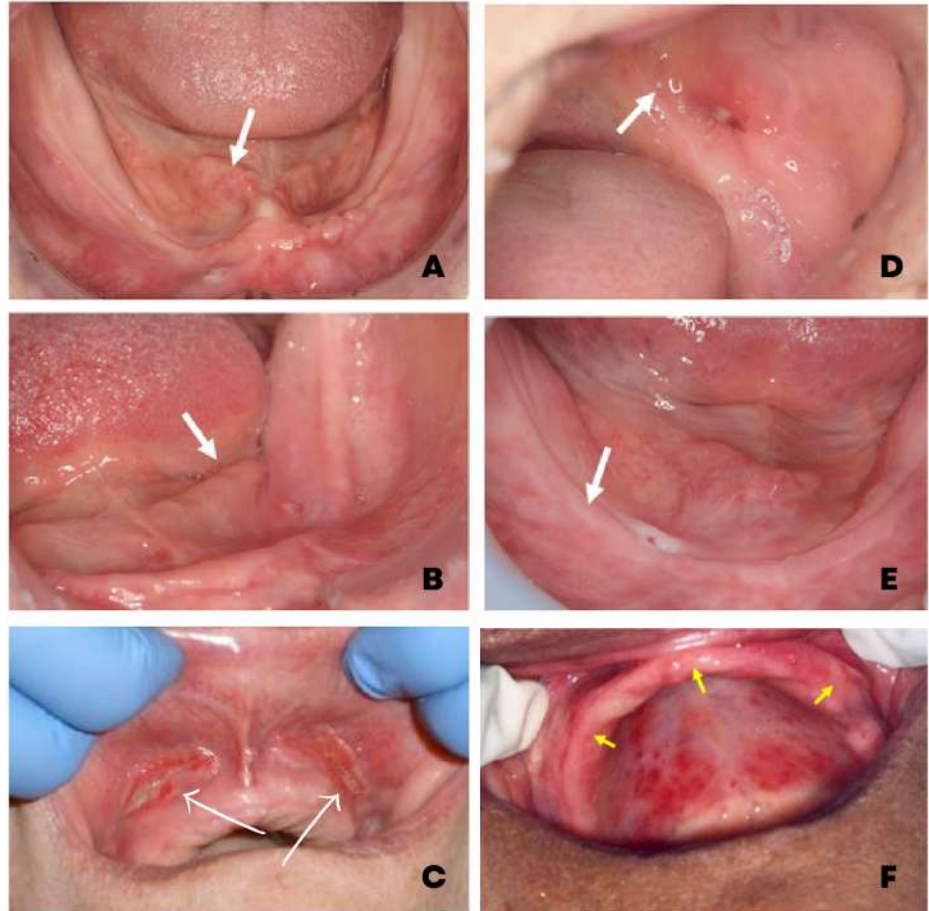
Selamat dan jangan bimbang pada
sakit gigi

Dr. ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
1100-140 12342

Tips Mudah!

- Bersihkan Gigi Palsu, menggunakan ubat & berus gigi.
- Rendamkan Gigi Palsu kedalam bekas tertutup yang berisi air selepas dibersihkan.
- Tidak digalakkan memakai gigi palsu sewaktu tidur
- Produk pelekut gigi palsu, jika digunakan, harus dibersihkan daripada gigi palsu setiap hari.
- Pemeriksaan Kesihatan Mulut berkala 6 bulan sekali. Walaupun tiada gigi asli perlu untuk pemeriksaan.

Lokasi Keradangan Mulut



A & B : Mukosa Rahang Bawah

C : Kawasan Labial Frenum dan Rahang Atas

D : Kawasan Pipi

E : Kawasan Bibir

F : Kawasan Lelangit

NASIHAT PENTING !

Makan Perlahan and Pilih Makanan Lembut. Pemakai gigi palsu dinasihatkan untuk makan makanan yang lembut secara perlahan-lahan dengan suapan yang kecil.

Makanan perlu dikunyah dengan menggunakan kedua-dua bahagian gigi palsu (kiri dan kanan) supaya keadaan gigi palsu sama rata dan tidak haus pada satu bahagian sahaja.

Gigi palsu **tidak boleh di pakai berterusan untuk tempoh 24 jam sehari**, ia perlu dikeluarkan, dibersihkan dan direndam di dalam air pada waktu malam untuk mengekalkan bentuk gigi palsu dan merehatkan tisu mulut. Pesakit **tidak digalakkan memakai gigi palsu sewaktu tidur**, ini kerana tekanan yang berpanjangan pada gusi dan tulang di bawah gigi palsu boleh **mempercepatkan penyusutan tulang**. Selain itu tidur dengan menggunakan gigi palsu boleh menjejaskan aliran air liur,

peningkatan bakteria di dalam mulut dan akhirnya boleh memberi risiko untuk keadaan yang di panggil keradangan berpunca dari gigi palsu (denture stomatitis). Keadaan ini menyebabkan gusi dan lelangit menjadi radang kemerahan, bengkak, mulut berbau dan menyebabkan ketidakselesaan kepada pemakai gigi palsu.



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
BDS (INDIA)
1234567890123456

Gigi palsu yang tidak dijaga boleh berubah warna dan mengeluarkan bau yang tidak menyenangkan sekiranya dibiarkan berpanjangan. Adalah penting untuk anda berjumpa dengan doktor gigi anda setiap tahun untuk pemeriksaan walaupun anda sudah tiada gigi asli. Doktor gigi bukanlah hanya memeriksa gigi tetapi juga bahagian mulut yang lain seperti pipi, gusi dan lidah untuk mengesan penyakit berkaitan dengan pemakaian gigi palsu.

KETAHUI LANGKAH PENCEGAHAN DENTURE STOMATITIS



KEBERSIHAN MULUT

Kebersihan mulut mesti dijaga dan mulut perlu dibersihkan setiap kali selepas makan. **Pemeriksaan berkala setiap 6 bulan juga digalakkan.**

KEBERSIHAN GIGI PALSU

Selain itu, jangka hayat gigi palsu juga bergantung kepada cara pemakaian dan penjagaan gigi palsu tersebut. Gigi palsu yang tidak dibersihkan dan dibiarkan kotor boleh menyebabkan pengumpulan plak dan kalkulus (karang) yang mengandungi bakteria dan fungus. Ia boleh mendatangkan kesan negatif pada tisu mulut, dan gigi yang masih ada bagi pemakai gigi palsu separa. Gigi palsu perlu di keluarkan dari mulut dan dibersihkan sekurang-kurangnya sehari sekali. **Permukaan gigi palsu perlu di gosok dengan berus untuk menghilangkan sisa makanan dan plak.**



PEMBEDAHAN

Bagi kes-kes tertentu, terutamanya DS Jenis III, pembedahan kecil (**Cryosurgery**) mungkin diperlukan untuk mengeluarkan tisu yang berlebihan bagi memudahkan pembuatan gigi palsu yang baru. Selain itu, pengambilan sample tisu (**Biopsi**) mungkin dilakukan keatas tisu lelangit DS Jenis III kerana terdapat penyakit-penyakit lain yang menyerupai DS Jenis III.



PEMBAIKKAN SEMULA atau PEMBUATAN GIGI PALSU YANG BARU

Selepas mulut telah pulih secukupnya dan pesakit telah menunjukkan kebolehan untuk menjaga kebersihan mulut serta gigi palsu dengan lebih baik, pembuatan gigi palsu baru yang lebih sepadan biasanya akan dimulakan.



Bagaimanakah ia berlaku?

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan Denture Stomatitis berlaku:

-  Kebersihan mulut dan gigi palsu yang tidak memuaskan
-  Penggunaan gigi palsu yang berterusan termasuk waktu tidur
-  Gigi palsu yang sudah longgar atau tidak selesa
-  Penyakit-penyakit sistemik seperti kencing manis



Siapa yang berisiko mendapat Denture Stomatitis?

Golongan berisiko mendapat Denture Stomatitis (Keradangan Mulut) adalah **semua golongan yang memakai gigi palsu** terutamanya mereka yang sukar untuk mengekalkan tahap kebersihan mulut yang optimum. Bagi Warga Emas yang memakai gigi palsu mereka memerlukan bantuan orang sekeliling untuk membantu mereka mengurus dan menjaga rutin penjagaan mulut dan gigi mereka.



KEMBALIKAN SEMULA SENTUMAN

Penjagaan gigi merupakan antara komponen penting dalam kehidupan seharian. Namun, apabila tiba masa, kita pasti akan kehilangan gigi kekal dan diganti dengan penggunaan gigi palsu. Namun, sedarkah anda tentang kepentingan dan cabaran dalam penggunaannya??

WARGA EMAS memerlukan perhatian penuh dan bantuan daripada orang sekeliling dalam pengurusan rutin harian penjagaan kesihatan dan pergigian untuk menjalani kehidupan yang harmoni.

Pemakaian gigi palsu untuk menggantikan gigi asli yang telah hilang juga penting untuk memudahkan mereka menikmati dan mengunyah makanan, membantu pertuturan agar dapat bertutur dengan jelas dan imej rupa pasas mereka.



” Penting bagi ahli keluarga untuk sentiasa peka dan memahami keluhan warga emas tentang masalah yang di hadapi ketika menggunakan gigi palsu ”

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
DR. ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014012342

Penjagaan Gigi Palsu Penting di kalangan Warga Emas

Populasi warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas di Malaysia terus meningkat dan kumpulan ini berisiko untuk mendapat pelbagai masalah kesihatan termasuk kesihatan pergigian disebabkan perubahan fisiologi dalam proses penuaan serta amalan gaya hidup. Dalam aspek kesihatan mulut, warga emas berisiko untuk kehilangan gigi akibat masalah gusi, karies gigi dan mulut kering. Masalah kehilangan gigi di kalangan warga emas membawa kepada penggunaan gigi palsu.

Jangka hayat gigi palsu bergantung pada transformasi gusi, tulang rahang dan perubahan pada permukaan gigi palsu. Jika terdapat perubahan pada rongga mulut pesakit, penggunaan gigi palsu yang sama untuk jangka masa yang panjang akan memberi impak negatif kepada kesihatan mulut.



Antara tanda-tanda masalah pada gigi palsu adalah apabila mereka tidak dapat mengunyah makanan dengan selesa, gigi palsu longgar, sukar untuk menyebut beberapa perkataan semasa bertutur, sakit semasa menggigit makanan atau terdapat kesan luka/ulser di kawasan tisu lembut tempat terletakanya gigi palsu.

Jika mereka mengadu tentang ketidakselesaan ketika menggunakan gigi palsu, segera membawa mereka ke klinik pergigian bagi mendapatkan pemeriksaan dan rawatan lanjut.



Bila Gigi Palsu perlu ditukar?

Pesakit disarankan untuk mengganti gigi palsu setelah 3-5 tahun menggunakannya atau mengikut keperluan pesakit. Dalam tempoh ini selalunya berlaku perubahan fisiologi pada rongga mulut dan transformasi struktur gigi palsu, yang mungkin mengakibatkan gigi palsu tidak lagi sepadan dan berlakunya perubahan pada rupa paras pemakai. Namun, harus diingatkan pemeriksaan berkala juga penting.

Salinan ini disahkan benar daripada

Dr. ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014012342

TIPS PENJAGAAN GIGI PALSU

OLEH DR ABBAS BIN HARITH

Gigi palsu, yang juga dikenali sebagai dentur, dipakai untuk menggantikan gigi yang hilang. Gigi palsu terbuat dari bahan yang mirip dengan gigi asli, seperti bahan akrilik atau nilon. Gigi palsu dapat membantu memperbaiki fungsi mulut dan meningkatkan estetika senyum Anda. Ia boleh memperbaiki paras rupa, untuk pertuturan yang jelas dan mengunyah dengan lebih baik.



Bersihkan gigi palsu setiap hari. Gunakan sikat gigi yang lembut untuk membersihkan gigi palsu anda setidaknya dua kali sehari.



Jangan biarkan gigi palsu kering. Setelah membersihkan gigi palsu, simpan dalam air atau solusi pembersih gigi palsu. Pastikan rendam sebelum tidur.



Jangan pakai gigi palsu semasa tidur. Ini adalah untuk memberi masa tisu mulut anda berehat.



Hindari makanan dan minuman yang dapat merusak gigi palsu, seperti makanan dan minuman panas atau dingin, permen, kacang-kacangan, dan makanan yang lengket.

Gigi palsu yang longgar boleh di lapik (reline) atau di ganti padananya (rebase) untuk membolehkan pemakaian yang lebih selamat dan selesa.



Periksakan gigi palsu anda secara teratur ke doktor gigi. Dokter gigi dapat memeriksa gigi palsu anda dan memastikan bahawa gigi palsu anda tetap dalam kondisi yang baik.



Jangan guna pelunturan atau ubat gigi untuk membersihkan gigi palsu. Gigi palsu tidak boleh direndam dalam produk peluntur yang mengandungi sodium hypochlorite (contohnya Clorox) lebih daripada 10 minit. Rendaman melebihi 10 minit boleh merosakkan gigi palsu anda.



Elakkan daripada menggunakan air panas untuk merendam atau membersihkan gigi palsu kerana ia boleh mengubah bentuk asalnya.

KENAPA KITA HARUS MENJAGA GIGI SUSU?

OLEH DR VIVIAN GOH PUI CHENG

Gigi susu memainkan peranan yang sangat penting dalam perkembangan dan kesihatan mulut kanak-kanak. Beberapa kepentingan gigi susu untuk kanak-kanak adalah yang berikut.

Bayi dan kanak-kanak memerlukan gigi yang sihat untuk mengunyah makanan dan memudahkan proses pencernaan. Sering sakit gigi akan menjejaskan selera makan.



Bayi dan kanak-kanak masih dalam perkembangan untuk belajar bercakap. Gigi sangat penting dalam perkembangan pertuturan.

Gigi susu menjaga jarak dan ruang bagi gigi kekal dewasa untuk tumbuh dengan biasa. Gigi susu yang terlalu awal dicabut akan menyebabkan gigi kekal berlapis/sesak pada masa depan.



Gigi susu yang rosak akan menyebabkan kesakitan gigi dan bengkak muka jika dibiarkan sahaja. Ini akan menjejaskan pembelajaran kerana tidak dapat makan dan tidur seperti biasa dan sentiasa dalam kesakitan gigi.

Jangan terabai penjagaan gigi susu walaupun ia akan diganti dengan gigi kekal!



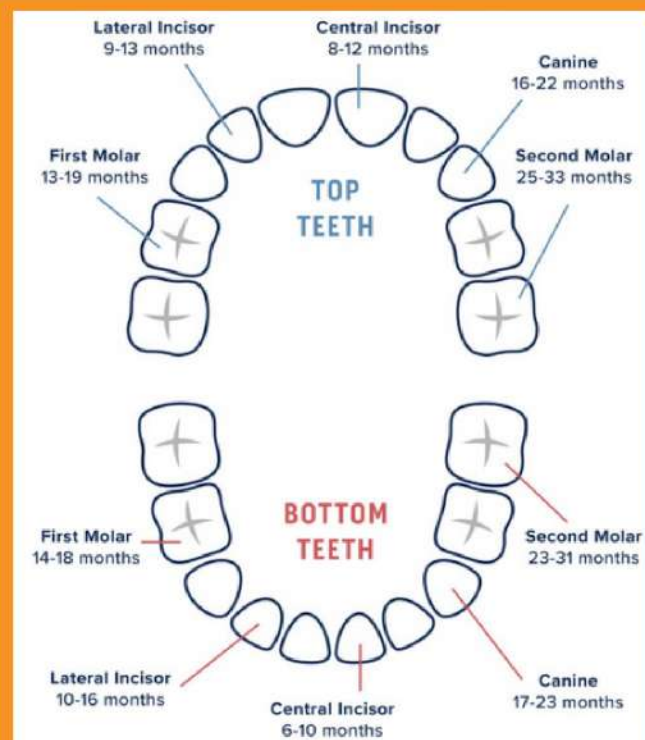
GIGI SUSU

OLEH DR RACKES SUNTHARARAJOO

Gigi susu atau gigi bayi adalah gigi pertama yang tumbuh pada bayi dan kanak-kanak. Biasanya, gigi susu mula tumbuh pada bayi antara usia 6 hingga 12 bulan dan akan terus bertambah sehingga mempunyai 20 gigi susu di sekitar usia 3 tahun.

Gigi susu memainkan peranan yang sangat penting dalam perkembangan dan kesihatan mulut kanak-kanak.

Jika gigi susu hilang terlalu awal, ia boleh menyebabkan masalah seperti pertumbuhan gigi yang tak betul, ketidakseimbangan gigitan dan masalah kesihatan mulut lain pada masa akan datang. Oleh itu, penting bagi ibu bapa untuk membantu anak-anak mereka menjaga kesihatan gigi susu dengan baik



Berikut adalah urutan untuk gigi susu tumbuh

1. Gigi depan rahang bawah (umur 6-10 bulan)
2. Gigi depan rahang atas (umur 8-12 bulan)
3. Gigi geraham rahang atas dan bawah (umur 12-16 bulan)
4. Gigi taring rahang atas dan bawah (umur 16-20 bulan)

JAGA KEBERSIHAN MULUT KANAK-KANAK:

1. Memberus gigi dua kali sehari dengan ubat gigi yang mengandungi fluorida, terutama sebelum tidur malam. Gunakan berus gigi yang lembut dan sesuai dengan usia kanak-kanak.



2. Pastikan kanak-kanak minum air yang cukup untuk membantu membersihkan gigi dan mulut mereka.



3. Mengalakkan makan makanan yang berkhasiat seperti buah-buahan, sayuran dan susu, dan mengurangkan makanan dan minuman yang manis atau berkarbonat.



4. Mengalakkan berkumur-kumur dengan air setelah makan.



5. Hentikan penggunaan botol susu selepas umur 1 tahun.



6. Berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan gigi sekurang-kurangnya setahun sekali





Gigi Neonatal & Natal

Tular bayi baru lahir sudah
punyai gigi

Oleh KOSMO! 12 Disember 2021, 9:00 am



JAKARTA – Seorang bayi perempuan yang baru dilahirkan di wilayah Sumatera Utara menjadi sensasi internet kerana didapati sudah mempunyai beberapa batang gigi,

Tergempar! Bayi Yang Baru
Lahir Ini Sudah Ada 7 Batang
Gigi Dewasa!

Kongsikan :   



Ajaib sungguh kisah bayi baru lahir ada gigi dewasa ini. Bukan sebatang saja giginya, tapi ada 7 batang!

PERTUMBUHAN gigi si comel sememangnya saat yang ditunggu-tunggu oleh semua ibubapa memandangkan ia menjadi penanda kesihatan bayi. Malah, pertumbuhan gigi juga membantu si comel anda untuk menikmati makanan yang berkhasiat sesuai dengan peringkat usianya.

Pembentukan gigi telah bermula sejak di dalam janin lagi, namun gigi susu pertama biasanya mula tumbuh ketika bayi berusia sekitar 6 bulan. Bayi yang baru lahir biasanya belum mempunyai gigi.

Tahukah Anda

Terdapat sesetengah bayi yang lahir telah mempunyai gigi di dalam mulutnya. Keadaan ini disebut sebagai "**GIGI NATAL**". Ada juga kes di mana gigi tumbuh selepas tempoh sebulan sejak bayi lahir, keadaan ini pula disebut sebagai "**GIGI NEONATAL**".

"Bayi yang baru lahir dah ada gigi, ramai cakap ia membawa Tuah"



Salinan ini dihasilkan oleh klinik gigi dan mulut
sahlinan asal

Handwritten signature
BDS (HON) 12342

Gigi Natal atau Neonatal menyerupai gigi susu, namun biasanya berukuran lebih kecil, berwarna lebih kekuningan/coklat serta longgar kerana biasanya akar gigi tersebut tidak terbentuk secara sempurna. Gigi ini sering tumbuh pada bahagian hadapan rahang bawah. Gigi yang tumbuh boleh jadi satu atau dua.

Penyebab utama terjadinya Natal/Neonatal ini tidak dapat dipastikan dengan jelas, namun sering dikaitkan dengan faktor keturunan, sindrom genetik, kekurangan nutrisi/vitamin ibu semasa hamil serta faktor rangsangan hormon.

RAWATAN

- Pada sesetengah keadaan, tiada rawatan diperlukan.
- Namun rawatan cabutan gigi diperlukan jika:
 1. Gigi tersebut terlalu goyang sehingga meningkatkan risiko bayi tertelan gigi.
 2. Menyukarkan proses bayi menyusu atau menghisap susu.
 3. Mencederakan puting payudara ibu
 4. Mencederakan lidah bayi

Menurut Dr Homa Amini, Professor Doktor Pakar Pergigian Kanak-kanak di Ohio State University, keadaan gigi yang tumbuh pada bayi baru lahir memang sangat jarang berlaku pada sekitar 1 dari 2.500 kelahiran



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Dr. Homa Amini
BDS (INDIA)
1100-140-12342

Peringkat Pertumbuhan Gigi si comel

Manusia mempunyai 2 set gigi iaitu Gigi Susu dan Gigi Kekal. Gigi susu mula tumbuh sekitar usia 6 bulan dan lengkap tumbuh sekitar usia 3 tahun.

Pertumbuhan dan susunan gigi setiap individu adalah berbeza. Ia boleh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti genetik, kesihatan, persekitaran, jantina dan etnik. Begitu juga dengan bilangan gigi, ada yang mempunyai bilangan gigi kurang atau lebih daripada biasa.

Sering kali ibu bapa berasa agak risau apabila gigi susu si comel tidak tumbuh pada usia 6 bulan atau agak lewat. Merujuk kepada carta pertumbuhan gigi, julat umur gigi pertama tumbuh adalah dari usia 6 hingga 12 bulan.

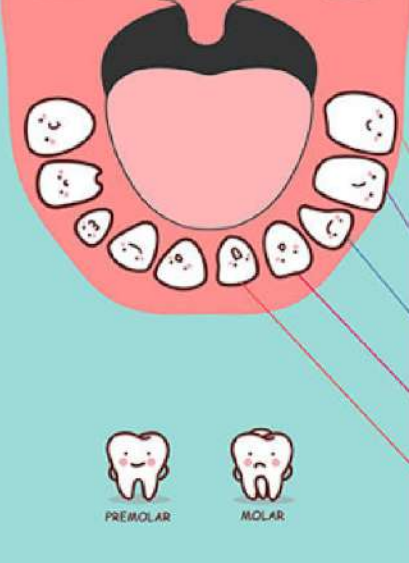
Pertumbuhan gigi lewat secara umum boleh dilihat pada bayi lahir pramatang, bayi lahir dengan berat badan rendah, malnutrisi atau mempunyai masalah kelainan genetik seperti Sindrom Down atau masalah Endokrin seperti hipotiroidisme.

Tahukah Anda

Gigi susu mempunyai 20 batang gigi yang terdiri daripada:

- 8 Gigi Kacip
- 4 Gigi Taring
- 8 Gigi Geraham



GIGI SULUNG ATAS		MUNCUL	TANGGAL
	CANINE		
	INCISORS		
			
Gigi seri tengah (Central incisor)		8-12 bulan	6-7 tahun
Gigi seri samping (Lateral incisor)		9-13 bulan	7-8 tahun
Gigi taring (Cuspid)		16-22 bulan	10-12 tahun
Gigi geraham desidui pertama (First molar)		13-19 bulan	9-11 tahun
Gigi geraham desidui kedua (Second molar)		25-33 bulan	10-12 tahun
GIGI SULUNG BAWAH		MUNCUL	TANGGAL
	PREMOLAR		
	MOLAR		
			
Gigi geraham desidui kedua (Second molar)		23-31 bulan	10-12 tahun
Gigi geraham desidui pertama (First molar)		14-18 bulan	9-11 tahun
Gigi taring (Cuspid)		17-23 bulan	9-12 tahun
Gigi seri samping (Lateral incisor)		10-16 bulan	7-8 tahun
Gigi seri tengah (Central incisor)		6-10 bulan	6-7 tahun

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

ANDREY GEORGE
BDS (HON)
10014012342



Sekiranya bayi berumur 12 bulan dan belum ada tanda-tanda pertumbuhan gigi, boleh bawa berjumpa doktor gigi untuk mendapatkan pemeriksaan dan nasihat. Tetapi, sekiranya gigi tumbuh sangat lewat (lebih 15 hingga 18 bulan), doktor gigi perlu menasihati ibu bapa untuk membawa bayi mereka untuk menjalani pemeriksaan kesihatan lanjut. Ia adalah bagi memastikan bahawa anak mereka tidak mempunyai masalah kesihatan atau kelainan genetik yang boleh mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Selain masalah lambat tumbuh gigi, ada juga bayi yang tumbuh gigi terlalu awal. Ada bayi yang mempunyai gigi ketika lahir, ini dipanggil "Gigi Natal". Manakala gigi yang tumbuh dalam bulan pertama selepas kelahiran dipanggil "Gigi Neonatal". Selalunya gigi ini akan tumbuh di rahang bawah depan.



Adalah amat penting untuk ibu bapa membawa anak-anak berjumpa doktor gigi secara berkala. Ini adalah untuk memastikan pertumbuhan gigi kanak-kanak dapat dipantau. Sekiranya terdapat kelainan yang ketara dan gangguan pertumbuhan gigi, ia dapat dikesan lebih awal dan nasihat serta rawatan yang sesuai boleh diberikan.



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

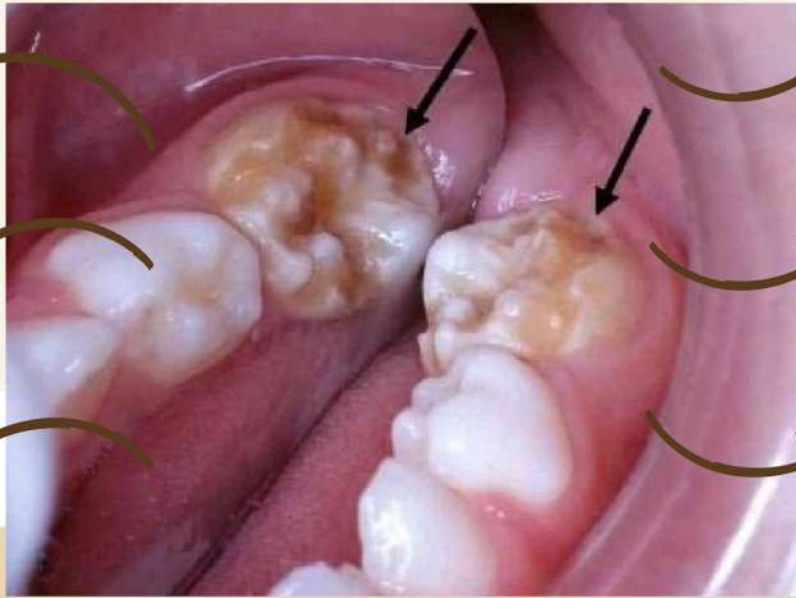
ANDREY GEORGIY
BDS (INDIA)
110014712342

Apakah simptom Enamel Hypoplasia?

Tompokan putih pada gigi

Stain berwarna coklat kekuningan (lapisan dentin terdedah)

Gigi mudah sensitif pada makanan dan minuman berasid



Gigi sensitif pada panas dan sejuk

Kurang hubungan antara gigi sebelah dan gigitan tidak sekata

Gigi mudah rapuh dan senang terbentuk lubang (kaviti)

ENAMEL HYPOPLASIA

Oleh Dr Asilah Nur-Athirah

ENAMEL HYPOPLASIA ialah kecacatan enamel semasa pembentukan gigi. Ia boleh berlaku pada gigi susu dan gigi kekal. Keadaan ini menyebabkan enamel menjadi tipis dimana gigi menjadi rapuh. Dalam sesetengah kes, kecacatan hanya berlaku pada bahagian permukaan gigi, mengakibatkan lubang atau alur pada enamel gigi. Dalam kes lain, keseluruhan gigi mungkin mempunyai lapisan enamel gigi yang terlalu nipis atau mungkin tidak mempunyai enamel sama sekali.

Puncanya disebabkan oleh faktor persekitaran dan faktor genetik yang mengganggu semasa proses pembentukan gigi. Gigi susu mula terbentuk antara 6 hingga 8 minggu, manakala gigi kekal pula terbentuk pada 20 minggu semasa bayi masih dalam kandungan.

Antara puncanya adalah termasuk :

1. Trauma pada gigi dan rahang
2. Jangkitan semasa mengandung atau semasa bayi masih kecil
3. Kurang nutrisi pada bayi semasa dalam kandungan
4. Kurang oksigen (hypoxia) semasa dalam kandungan
5. Terdedah kepada bahan kimia yang bertoksik
6. Pelbagai penyakit keturunan, contohnya Treacher Collins Syndrome, Usher Syndrome

Selalunya, penyebab berlakunya Enamel Hypoplasia pada kanak-kanak sukar untuk diketahui.



Enamel Hypoplasia ini boleh dirawat namun rawatannya bergantung pada keterukan (severity).

Rawatan yang dilakukan adalah untuk mencegah gigi berlubang, dan mengekalkan gigitan serta struktur gigi yang baik. Diantara rawatannya adalah:

1. Enamel microabrasion (mengasarkan sedikit permukaan gigi)
2. Resin-bonded sealant (mengurangkan rasa sensitif pada gigi)
3. Tampalan: C-Resin-based composite/Amalgam/Gold
4. Korona gigi
5. Prosedur pemutihan gigi profesional



Silakan ini disahkan benar daripada salinan asal

KUIZ GAYA HIDUP SIHAT DAN BAHAYA MEROKOK

OLEH DR WOON WEI XUEN



Soalan 1:
Gaya hidup sihat perlu diamalkan kerana...

- A** dapat menghindarkan diri daripada penggunaan dadah
- B** dapat menjimatkan duit keluarga

Soalan 2:
Kita hendaklah sentiasa ____ untuk membina tubuh badan yang sihat.

- A** makan
- B** bersenam

Soalan 3:
Berikut merupakan amalan gaya hidup sihat, kecuali

- A** mengambil makanan ringan
- B** beriadah

Soalan 4:
Pilih pernyataan yang salah mengenai punca merokok.

- A** Galakan ibu bapa
- B** Pengaruh daripada kawan-kawan

Soalan 5:
Selain dari segi kesihatan, merokok juga memberi kesan dari segi ____

- A** ekonomi
- B** gaya

Soalan 6:
Berikut merupakan punca remaja mencuba untuk merokok kecuali

- A** mampu beli
- B** demi kesihatan

Soalan 7:
Kita hendaklah bijak memilih ____

- A** rokok
- B** kawan

Soalan 8:
Apakah tindakan anda sekiranya terserempak dengan rakan yang sedang merokok?

- A** membiarkan mereka
- B** melaporkan kepada guru

Soalan 9:
Apakah kesan merokok kepada kesihatan?

- A** Kanser paru-paru
- B** Bertenaga

Soalan 10:
Yang manakah antara berikut merupakan kesan merokok kepada persekitaran

- A** Hidupan air mati
- B** Mengembirakan ahli keluarga

Soalan 11:
Manakah BUKAN kandungan rokok?

- A** protein
- B** nikotin

Soalan 12:
Antara kesan asap rokok kepada orang lain ialah

- A** gigi kuning
- B** sesak nafas



KENALI RISIKO KARIES ANDA

OLEH DR NUR HANIM ABDUL HALIM

Penilaian tahap risiko karies adalah satu penilaian di mana kita boleh mengetahui setinggi mana risiko kita untuk mendapatkan karies. Penilaian ini dibuat berdasarkan beberapa faktor. Ada beberapa faktor yang perlu dinilai di klinik oleh Doktor gigi dan ada juga yang boleh kita sendiri nilaikan. Jom kita kira tahap risiko karies sendiri!

*Tandakan ✓ pada ☐ yang berkenaan.
Kemudian, kira jumlah ☐ yang ditanda untuk menentukan
tahap risiko anda.*

☐

Adakah anda mempunyai karies gigi?
(Untuk yang pernah ke klinik dan perlu
buat tampalan gigi)

☐

Adakah anda mempunyai kesesakan
gigi seperti gigi berlapis atau tidak
teratur?

☐

Adakah anda memakai apa-apa
applians pergigian seperti gigi palsu,
pendakap gigi (braces atau retainer),
korona (crown) atau jambatan gigi
(bridge)?

☐

Adakah ibu atau adik-beradik anda
juga ada masalah karies gigi?

☐

Adakah anda mempunyai masalah
kesihatan atau kompromi perubatan
seperti masalah berkaitan darah,
hormon, buah pinggang, stress atau
mengandung?

☐

Adakah anda TIDAK MENDAPAT
pendedahan kepada fluorida seperti
tidak menggunakan ubat gigi
berfluorida?

☐

Adakah anda kerap mengambil
makanan bergula (snacking) antara
waktu makan utama?

☐

Adakah mulut anda sentiasa kering?

Jika ✓ 0-1,
anda
mempunyai
tahap risiko
karies yang
rendah.

Jika ✓ 2-3,
anda
mempunyai
tahap risiko
karies yang
sederhana.

Hati-hati jika
✓ anda lebih
dari 3 kerana
anda ada
risiko karies
yang tinggi.

Oleh itu, marilah kita
mengamalkan
penjagaan kebersihan
mulut yang efektif dan
buat pemeriksaan gigi
sekurang-kurangnya
setahun sekali.
Gigi sihat, hidup
bahagia..

Salinan ini disahkan benar daripada
salinan asal



Diet dan Kesehatan Pergigian



Oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Pemakanan yang sihat dan seimbang memainkan peranan penting dalam penjagaan kesihatan gigi kita. Apabila kita mengamalkan pemakanan yang kaya dengan nutrien, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan protein, ia membantu memperkuat sistem pertahanan tubuh dan gigi kita. Sebaliknya, pemakanan yang tinggi gula, makanan berproses, dan minuman manis boleh memberi kesan negatif kepada gigi kita.



Buruk ❌

Mengurangkan pengambilan gula

Gula adalah makanan utama bagi bakteria dalam mulut kita. Bacteria ini akan menghasilkan asid yang merosakkan lapisan luar gigi.



Mengurangkan makanan yang melekat pada gigi

Makanan yang melekat pada gigi, seperti gula-gula karamel dan makanan berlekit, memberi peluang kepada bakteria untuk terus berinteraksi dengan gigi. Selepas mengambil makanan seperti itu, adalah penting untuk menyikat gigi dengan betul atau membasil mulut dengan air bersih.



Baik ✅

Makan nutrien yang cukup

Kekurangan nutrien seperti kalsium, fosforus, dan vitamin C juga boleh menyebabkan masalah gigi. Kalsium dan fosforus adalah mineral yang penting untuk pembentukan dan kekuatan gigi, manakala vitamin C membantu dalam penyembuhan tisu gusi dan mengelakkan jangkitan.



Minum air yang cukup

Minum 1.2-1.5L air kosong setiap hari untuk membantu menjaga kelembapan mulut dan memperbaiki kualiti air liur yang penting dalam melindungi gigi dan gusi daripada serangan bakteria. Air juga membantu membersihkan sisa makanan yang terperangkap di antara gigi dan mengimbangi keasidan dalam mulut.



PROGRAM KAMPUNG ANGKAT 2023 KLINIK PERGIGIAN TENOM

OLEH DR WOON WEI XUEN



Program Kampung Angkat Pergigian merupakan satu inisiatif baharu dalam penyampaian perkhidmatan kesihatan pergigian yang telah dimulakan pada tahun 2019. Penggunaan istilah 'kampung' dalam program ini merujuk kepada sesebuah kelompok penempatan komuniti sama ada di kampung atau di bandar.

Pada 13 Mei 2023, Sabtu Klinik Pergigian Tenom telah menganjurkan Program Kampung Angkat Pergigian Daerah Tenom dan telah memilih Kampung Jawa Sumbiling, Melalap.

Objektif utama Program adalah untuk:

- Memberikan kesedaran tentang kepentingan penjagaan gigi.
- Meningkatkan taraf kesihatan pergigian dalam kalangan komuniti.
- Menjalinkan hubungan yang baik diantara kesihatan pergigian dengan masyarakat khususnya daerah Tenom.



1. Cabutan gigi yang dilakukan oleh Dr.Abbas Harith di dewan masjid.
2. Dr. Woon Wei Xuen membuat pemeriksaan gigi kepada penduduk kampung termasuk orang dewasa, warga emas dan kanak-kanak.
3. Dr.Rackes membuat pemeriksaan gigi kanak-kanak dan memberikan rawatan fluorida.
4. Latihan memberus gigi diberikan oleh JP Lydia Lawrence.
5. Pendaftaran setiap keluarga yang dilawat oleh kumpulan pergigian bergerak.
6. Pameran mengenai kepentingan kesihatan gigi dan kesedaran kanser mulut.

PENGHARGAAN



Klinik Pergigian Tenom ingin merakamkan sekalung penghargaan dan ribuan Terima Kasih kepada semua warga Kampung Jawa Sumbiling, Melalap kerana menerima kedatangan kami terutamanya kepada En Naafiu Ali kerana banyak membantu kami memberikan input untuk menjayakan program ini serta kerjasama yang sangat baik di sepanjang Program. Tidak lupa juga kepada En Wajahim memberi keizinan menggunakan dewan masjid serta En Ashrul mengatur guides untuk setiap pasukan pergigian bergerak rumah ke rumah memudahkan perjalanan setiap team ke Zone A, B dan C. Semoga dengan Pelaksanaan Program Kampung Angkat daerah Tenom ini dapat memberikan banyak manfaat kepada semua masyarakat mengenai kepentingan penjagaan Kesihatan Pergigian.

Semoga kolaborasi dapat diteruskan pada tahun depan!



GUM HEALTH DAY

2023



Program Gum Health Day Sedunia disambut pada 12 Mei setiap tahun. Jika tahun lalu slogannya ada lah 'Treat Your Gums', pada tahun ini pula slogan yang dibawa adalah 'Healthy Gums look good on you! Protect them!'

Klinik Pergigian Tenom tidak ketinggalan menyambut sambutan ini dengan mengadakan ceramah kesihatan pergigian berkenaan Penjagaan Kesihatan Gusi yang telah disampaikan oleh Dr Emily Tan pada 8 Mei yang lalu.



Program ini dianjurkan bertujuan untuk meningkatkan kesedaran kepentingan penjagaan mulut dan gusi dalam kalangan penduduk Tenom. Selain itu, program ini dijalankan untuk menjelaskan sebarang salah faham tentang masalah kesihatan gusi terutama masalah gigi bergoyang yang sering dihadapi oleh penduduk disini.

Latihan Memberus Gigi dengan teknik yang betul juga telah diberikan demonstrasi oleh Dr Asilah. Program yg dihadiri sebanyak 18 orang pengunjung ini berakhir dengan sesi soal jawab.

**HEALTHY GUMS LOOK
GOOD ON YOU!
PROTECT THEM!**



PROGRAM IGG DAN MOTHER'S DAY KLINIK PERGIGIAN TENOM



Terima kasih ibu...



Pada 12 Mei 2023, Sambutan Mother's Day Staf Pergigian Tenom bersama Ikon Gigi Tenom Cikgu Siti Zahara dijalankan di Klinik Pergigian Tenom. Cikgu Siti Zahara telah memberi ceramah tentang kesihatan mental lalu menjalankan beberapa aktiviti menarik untuk staf KP Tenom. Seterusnya, sambutan Mother's day dijalankan dengan pemberian bunga ros

kepada semua ibu di KP Tenom dan pemotongan kek. Pada hari istimewa ini, kami ingin mengucapkan Selamat Hari Ibu kepada semua ibu di dunia. Ibu adalah seorang yang luar biasa, penuh kasih sayang, pengorbanan, dan keberanian. Ibu adalah tiang yang kuat dalam kehidupan kita, selalu memberikan sokongan tanpa syarat dan cinta yang tiada tandingan. Terima kasih kepada semua ibu!



World No Tobacco Day 2023

Pemberian ceramah oleh Dr. Abbas Harith dan Dr. Woon Wei Xuen di ruang menunggu KP Tenom sempena Hari World No Tobacco Day pada 30 Mei 2023. Kepentingan kesihatan gigi dan kesan tabiat merokok diterangkan supaya setiap memahami keburukan tabiat merokok.





SAMBUTAN KAAMATAN RAYA KP TENOM

26 Mei 2023



Selaman ini disahkan benar daripada
sahlinn asal

Terbitan e-Buletin Mei 2023

KLINIK PERGIGIAN TENOM KAWASAN KENINGAU



Klinik Pergigian Tenom, Peti Surat 97,
Tenom, 89907 Tenom, Sabah



FACEBOOK PAGE Klinik Pergigian Tenom



sbh.kptenom@moh.gov.my



+6087 733 251