



BIL. 2 - APRIL 2023

E-BULETIN KLINIK PERGIGIAN TENOM



Kementerian Kesihatan Malaysia

"MALAYSIA MADANI"



**BE PROUD OF
YOUR MOUTH!**



Selamat dan selamat datang kepada
semua ahli

Angie
DR. ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
MDC NO 12342

Bingkisan Pena



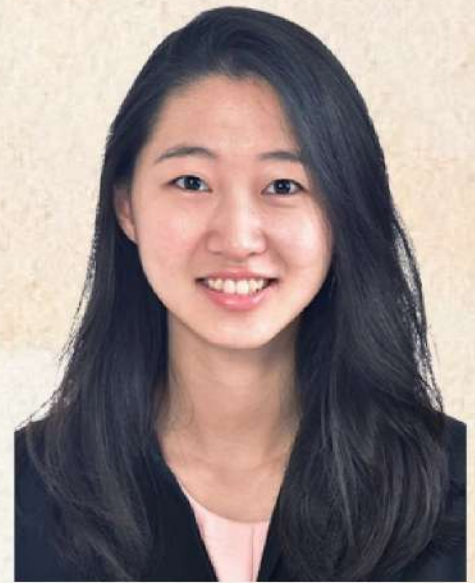
Salam sejahtera kepada pembaca setia bulletin kami,
Selamat hari raya

Saya dengan bangganya mempersembahkan terbitan terkini bulletin kami untuk bulan ini. Seperti yang biasa, bulletin ini membincangkan pelbagai topik yang berkaitan dengan kesihatan mulut dan gigi. Selain itu, terbitan ini akan berkongsi laporan aktiviti promosi yang dijalankan oleh pasukan kami pada bulan April.

Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah menyumbangkan tenaga dan usaha mereka dalam menjayakan bulletin ini. Tanpa sokongan dan sumbangan anda, bulletin ini tidak akan dapat dihasilkan.

Akhir kata, saya berharap bulletin ini dapat memberikan manfaat dan wawasan kepada pembaca kami. Jangan lupa untuk memberikan maklum balas dan cadangan untuk kita terus memperbaiki kualiti bulletin ini pada masa akan datang.

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	Sejarah Pergigian di Malaysia.....	04
2	Kenali Juruterapi Pergigian Tenom.....	05
3	Laporan Program "Anak Baik Dan Cerdik" (ABC).....	09
4	Tahukah Anda? Kesan Menangguhkan Rawatan Pergigian.....	10
5	Halitosis.....	11
6	Laporan Program Sebar Kasih Daerah Kemabong.....	13
7	Sakit Gigi Bongsu.....	16
8	Penjagaan Kesihatan Pergigian Ketika Mengandung.....	17
9	Laporan Program Hari Kesihatan Sedunia 2023.....	18
10	Laporan Program World Oral Health Day 2023.....	19
11	Laporan Program Socio-Medical Outreach ke Mukim Pagalungan.....	20
12	Fluorida.....	22
13	Bahaya! Cabutan Gigi Dalam Keadaan Tekanan Darah Tinggi.....	23
14	Fake Braces.....	25
15	18 Mitos vs Fakta Pergigian.....	26
16	Mitos vs Fakta Gigi Susu Si Comel.....	29
17	Penjagaan Kesihatan Pergigian Si Comel.....	30
18	Ramadhan Iftar bersama Ikon Gigi Tenom.....	33
19	Penyakit Gusi.....	34
20	Apa Kaitan Kencing Manis dan Kesihatan Pergigian?.....	35
21	Galeri Aktiviti di Klinik Pergigi Tenom.....	37

Sejarah Pergigian di Malaysia

OLEH DR NUR HANIM

1869

Rekod terawal pergigian di Tanah Melayu bermula sejak 1869 di Singapura, yang ketika itu adalah sebahagian daripada Tanah Melayu. Doktor pergigian yang pertama adalah doktor pergigian dari Hong Kong bernama Cheong Chun Tin, yang membuka Klinik Pergigian swasta selepas memperolehi kelayakan dari San Francisco

1912

Encik Frank Moffat dicatatkan sebagai doktor pergigian pertama di Kuala Lumpur yang menggelarkan dirinya sebagai 'doktor pergigian pembedahan dan mekanikal'.

AKHIR 1920-AN

"Registration of Dentists' Ordinance of the Straits Settlement" yang pertama telah digubal pada tahun 1924, manakala Negeri-negeri Melayu Bersekutu mempunyai "Registration of Dentists Enactment" yang berasingan pada tahun 1931

1948

Perkhidmatan pergigian khas untuk murid-murid sekolah telah dilancarkan. Pada tahun yang sama skim jururawat pergigian diperkenalkan dimana kategori anggota ini dibenarkan memberi rawatan dibawah penyeliaan.

1957- 2009

Pemfluoridaan air bermula di Johor pada 1957. Sehingga 2009, dianggarkan 75.5% rakyat Malaysia telah menerima manfaat daripada pemfluoridaan bekalan air

1899

Pada tahun 1899, James Logan telah dicatatkan membuka Klinik Pergigian di Pulau Pinang.



Sumber:
laman sesawang KKM

1916

Dalam tempoh Perang Dunia Pertama (1914-1918), seorang doktor pergigian berbangsa Jepun dilaporkan tiba. Bermulalah era penghijrahan doktor gigi ke Tanah Melayu dan era doktor pergigian yang tidak berkelayakan berkembang maju.

1929

Sebuah bangunan di kawasan Pudu Kuala Lumpur, yang sebelum ini menempatkan golongan miskin, telah ditukar kepada klinik pergigian kerajaan yang pertama

1951

Skim Pembantu Jururawat Pergigian diperkenalkan dan telah dikenali sebagai Pembantu Pembedahan Pergigian (PPP) pada 1955 sehingga kini

KESIMPULANNYA...

Bidang pergigian yang pada awalnya bermula secara kecil-kecilan dari suatu aktiviti perdagangan pada awal abad telah berkembang pesat menjadi satu disiplin bioperubatan yang dihormati di Malaysia. Mengimbas kembali masa lampau mungkin suatu usaha yang sia-sia jika dilakukan tanpa memperolehi pengajaran. Sehubungan itu, segala pengajaran dari masa lampau telah menyaksikan kesihatan pergigian berkembang kepada agenda kesihatan mulut yang bersifat holistik.

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Juruterapi Pergigian



ROSMI TAWID
JURUTERAPI PERGIGIAN KANAN



HELEN SAMBANG
JURUTERAPI PERGIGIAN



LAURAJANE TEO
JURUTERAPI PERGIGIAN



JULINA BARIN
JURUTERAPI PERGIGIAN



YAHMINI BINTI YAHYA
JURUTERAPI PERGIGIAN



LYDIA LAWRENCE
JURUTERAPI PERGIGIAN



NORYN BINTI SUAL
JURUTERAPI PERGIGIAN



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
BDS (INDIA)
110014012342



KENALI JURUTERAPI PERGIGIAN TENOM



Oleh JP Julina Barin dan JP Noryn Sual

APAKAH ITU JURUTERAPI PERGIGIAN?

Juruterapi Pergigian dahulunya dikenali dengan nama Jururawat Pergigian. Juruterapi pergigian begitu sinonim dengan lawatan pergigian ke sekolah-sekolah.



TANGGUNGJAWAB JURUTERAPI PERGIGIAN?

Antara tanggungjawab seorang Juruterapi Pergigian adalah memberi perkhidmatan kesihatan oral kepada toddler, kanak-kanak tadika, dan sekolah. Selain tu, JP juga memeriksa, mendiagnosis dan mengatur rawatan pesakit-pesakit dibawah penjagaannya dan merujuk kepada pegawai pergigian sekiranya diperlukan.

JURUTERAPI PERGIGIAN TENOM

Klinik Pergigian Tenom kini mempunyai seramai 7 orang JP termasuk seorang Juruterapi Pergigian Kanan.

PERKHIDMATAN PERGIGIAN SEKOLAH

Perkhidmatan pergigian sekolah telah diperkenalkan pada tahun 1957. Penjagaan kesihatan pergigian yang komprehensif dan sistematik ini diberi untuk memastikan murid-murid sekolah mempunyai kesihatan mulut yang baik apabila mereka tamat zaman persekolahan. Jururawat dan pegawai pergigian bertanggungjawab memeriksa dan merawat murid-murid tersebut.



PASUKAN PERGIGIAN BERGERAK

Pasukan Pergigian Bergerak merupakan salah satu cara Perkhidmatan Pergigian Sekolah disampaikan. Pasukan ini memberikan perkhidmatan kesihatan pergigian kepada murid-murid sekolah, termasuk yang tinggal di kawasan pedalaman. Klinik pergigian sementara diadakan di tempat yang sesuai di sekolah, menggunakan peralatan mudah alih.

PASUKAN PERGIGIAN BERGERAK DAN JURUTERAPI PERGIGIAN

Untuk perkhidmatan pergigian sekolah di daerah Tenom, terdapat 2 pasukan pergigian bergerak yang dipertanggungjawabkan khusus kepada Juruterapi pergigian iaitu Pasukan Pergigian Bergerak Pra Sekolah dan Pasukan Pergigian Bergerak Sekolah Rendah.



Sedikit huraian mengenai pasukan pergigian bergerak ini, setiap pasukan ini terdiri daripada 3 orang Juruterapi, seorang pembantu dan seorang pemandu.

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal



KENALI JURUTERAPI PERGIGIAN TENOM



PASUKAN PERGIGIAN BERGERAK PRA SEKOLAH TENOM

Bagi Pasukan Pergigian Bergerak (PPB) Pra Sekolah, sebanyak 110 pra sekolah termasuk tadika kerajaan dan swasta dengan jumlah murid sebanyak 1784 yang akan dilawati, diperiksa dan dilawati.



APAKAH AKTIVITI PPB PRA SEKOLAH?

Antara aktiviti yang disampaikan semasa lawatan ini adalah seperti ceramah, Latihan memberus gigi, pertunjukan boneka, aktiviti main peranan, pemeriksaan dan rawatan pergigian.



PASUKAN PERGIGIAN BERGERAK SEKOLAH RENDAH

Bagi PPB Sekolah Rendah Tenom pula, juga terdiri daripada 3 orang Juruterapi Pergigian, seorang pembantu dan pemandu. Sebanyak 46 buah sekolah dengan jumlah keseluruhan murid iaitu 6201 yang diperiksa oleh pasukan ini. Antara aktiviti yang diberikan oleh pasukan ini ialah ceramah kesihatan pergigian, Latihan memberus gigi dan rawatan pergigian.

PPROGRAM KESIHATAN PERGIGIAN TODDLER

Karies peringkat awal kanak-kanak merupakan masalah global baik di negara membangun mahupun negara maju termasuk Malaysia. Kajian Kebangsaan Kesihatan Oral Kanak-Kanak Pra-Sekolah tahun 2005 mendapati 55.8% daripada kanak-kanak di Malaysia mempunyai 3 atau lebih batang gigi berkaries sementara 25.3% pula dengan 10 atau lebih batang gigi berkaries.



BUDAYA KERJA BERPASUKAN

Antara kekuatan kedua-dua Pasukan Pergigian Bergerak ini adalah budaya kerja berpasukan yang amat kuat antara satu sama lain dan sentiasa berkerjasama kerana walaupun kekurangan pembantu didalam setiap pasukan tetapi ini tidak mematahkan semangat mereka untuk meneruskan dan memberikan perkhidmatan kepada kanak-kanak sekolah di daerah Tenom.



Sedikit huraian mengenai pasukan pergigian bergerak ini, setiap pasukan ini terdiri daripada 3 orang Juruterapi, seorang pembantu dan seorang pemandu.

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
ANDREY GEORGE
BDS (HON)
11011012342



KENALI JURUTERAPI PERGIGIAN TENOM

PROGRAM KESIHATAN PERGIGIAN TODDLER



Karies peringkat awal kanak-kanak merupakan masalah global baik di negara membangun mahupun negara maju termasuk Malaysia. Kajian Kebangsaan Kesihatan Oral Kanak-Kanak Pra-Sekolah tahun 2005 mendapati 55.8% daripada kanak-kanak di Malaysia mempunyai 3 atau lebih batang gigi berkaries sementara 25.3% pula dengan 10 atau lebih batang gigi berkaries.

Untuk meningkat dan mengekalkan tahap kesihatan oral yang baik di kalangan 'toddlers' bagi mencapai pembesaran dan perkembangan yang optima. Toddler ditakrifkan sebagai kanak-kanak berumur 4 tahun dan ke bawah.



TEAM TODDLER JP

Program toddler di daerah Tenom dijalankan di klinik pergigian, Klinik Kesihatan dan taska. Program ini biasanya dikendalikan oleh Juruterapi Pergigian pada hari-hari tertentu secara terancang. Target utama program ini bukan kepada toddler sahaja tetapi kepada penjaga/ ibu bapa. Di antara aktiviti yang dijalankan adalah pemeriksaan pergigian, nasihat/ ceramah pergigian kepada penjaga, latihan memberus gigi dan sekiranya pesakit memerlukan rawatan atau berisiko untuk mendapat karies, pesakit akan dirujuk ke klinik pergigian untuk rawatan dan sapuan *flourida*.



APAKAH KEBAIKAN FLUORIDE VARNISH?

Berfungsi untuk melambatkan, menghentikan atau menterbalikan proses kejadian karies. Berupaya untuk mengurangkan kadar kerosakan gigi antara 25-45%.

Secara kesimpulannya, peranan Juruterapi Pergigian adalah amat penting bagi memastikan perkhidmatan pergigian dapat disampaikan meliputi semua peringkat umur agar kesihatan dan Pendidikan kesihatan mulut sentiasa disampaikan kepada masyarakat.

REF:

<http://www.myhealth.gov.my/perkhidmatan-pergigian-sekolah/>
<https://www.scribd.com/document/406499146/Toddler-Dental#>



Salinan ini disahkan benar daripada
salinan asal

Handwritten signature
 ANDREY GEORGE
 BDS (INDIA)
 (NO. 1012342)

KLINIK PERGIGIAN TENOM

bersama Program ABC KPM

Oleh JP Yahmini Yahya

Pada 20 Mac 2023, Klinik Pergigian Tenom turut hadir untuk menjayakan Program 'Anak Baik Dan Cerdik' di sekolah SJK(C) Kong Min Tenom.

Bersempena dengan Program Minggu Pertama Pembukaan Sekolah Sesi Akademik 2023/2024, pihak sekolah telah menjemput Klinik Pergigian Tenom untuk memberikan ceramah dan aktiviti kepada murid sekolah untuk menjayakan Program ABC ini.

Apakah yang dimaksudkan dengan Program ABC?

“Anak Yang Baik lagi Cerdik” atau singkatannya ABC merupakan sebuah slogan yang sering diungkapkan oleh Ketua Pengarah Kementerian Pendidikan Malaysia, Dato Hj Pkharuddin Hj Ghazali. Ianya memfokuskan kepada kaedah untuk melahirkan pelajar yang cerdas semata-mata, tetapi mempunyai sahsiah diri yang baik. Slogan ini dihasilkan sebagai usaha KPM untuk memberikan pemahaman yang mudah diterima oleh semua masyarakat untuk dihayati.

Melalui konsep ABC, bukan sekadar belajar di sekolah, murid-murid kini dididik untuk menjadi modal insan berilmu dan berakhlak mulia sebagai pewaris negara pada masa hadapan.

Bagi menyampaikan keperihatinan, Klinik Pergigian Tenom telah menghantar Juruterapi Pergigian bagi menyampaikan ceramah mengenai kesihatan dan penjagaan pergigian serta permainan interaktif.

Mengapa Juruterapi Pergigian?

Juruterapi Pergigian begitu sinonim dengan perkhidmatan pergigian sekolah.

Perkhidmatan ini adalah satu program yang sistematik dan menyeluruh. Ia bermatlamat untuk menjaga kesihatan pergigian murid sekolah agar sentiasa berada pada tahap yang optimum.

Bagi mencapai slogan ABC ini, kami percaya bahawa bagi melahirkan anak yang baik dan cerdas itu, kesihatan pergigian juga menyumbangkan kepada kesihatan yang optimum agar pembelajaran berjalan dengan lancar.



REF: <https://ecentral.my/anak-yang-baik-lagi-cerdik-abc-kpm/>

TAHUKAH ANDA?

KESAN MENANGGUHKAN RAWATAN PERGIGIAN

BOLEH MENGANGGU AKTIVITI HARIAN DAN ANDA AKAN MENGALAMI KESAKITAN GIGI YANG TERUK



Bengkak pada bahagian gigi yang bermasalah, **berlaku jangkitan kuman dan melarat ke tempat lain** seperti bahagian hidung anda akan mengalami kesukaran untuk bernafas, mata dan sistem badan lain



Kesakitan gigi boleh **mengganggu kelangsungan aktiviti harian**, kesan sakit gigi yang teruk akan melarat hingga sakit kepala, telinga, sakit semasa menelan air liur



Lakukan pemeriksaan pada peringkat awal, untuk mengetahui status kesihatan gigi dan mulut serta **pengesanan awal kanser mulut**. Anda dapat menyelamatkan nyawa daripada bahaya dan kanser



Mengganggu waktu tidur, sakit gigi yang berterusan sehingga terjaga dari tidur, akibatnya anda tidak cukup rehat dan bertenaga pada keesokan harinya



Sekiranya kesakitan gigi ditangguh **kos rawatan juga akan semakin bertambah** untuk merawat gigi. Anda dapat menjimatkan wang dan masa sekiranya membuat pemeriksaan secara berkala.



Kesukaran untuk mengunyah makanan, merasa sakit atau ngilu semasa makan dan minum. Selera makan berkurang, penyusutan berat badan

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal



HALITOSIS

KENAPA MULUT SAYA BERBAU?

OLEH DR ASILAH NUR-ATHIRA HARISIN

Halitosis adalah istilah perubatan untuk nafas berbau. Setiap orang mendapat nafas berbau dari semasa ke semasa – terutamanya selepas makan bawang putih, bawang atau makanan lain yang kuat. Tetapi nafas berbau yang tidak hilang (halitosis kronik) boleh bermakna anda mempunyai masalah kesihatan mulut atau keadaan yang menjejaskan bahagian lain badan anda.



Halitosis atau juga dikenali sebagai mulut berbau yang kronik adalah satu keadaan apabila seseorang itu mengeluarkan bau yang tidak menyenangkan dari mulutnya.

Halitosis adalah keadaan yang meluas, menjejaskan kira-kira 1 daripada 4 orang di seluruh dunia. Satu kajian penyelidikan, yang menggabungkan penemuan 13 artikel jurnal perubatan, mendapati bahawa halitosis menjejaskan kira-kira 31.8% daripada populasi.

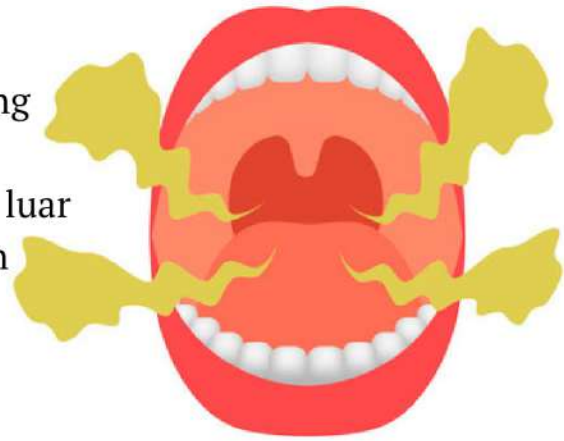
Bau nafas tertentu boleh berbeza-beza bergantung kepada punca masalah. Adalah lebih baik untuk meminta rakan rapat atau saudara mara untuk mengukur bau mulut anda, kerana sukar untuk menilai sendiri.

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

DR. ASILAH NUR-ATHIRA HARISIN
BDS (INDIA)
110014712342

PUNCA MULUT BERBAU

Penyebab paling biasa halitosis adalah kebersihan mulut yang tidak baik. Tanpa kebersihan mulut yang betul — seperti memberus gigi dan flos, bakteria berbahaya menyerang mulut anda dan membiak di luar kawalan. Ini boleh menyebabkan beberapa masalah kesihatan mulut seperti karies dan penyakit gusi.



Mulut kering: Air liur membantu membasuh mulut anda, jadi jika badan anda tidak menghasilkan air liur yang mencukupi, ia boleh menyebabkan halitosis. Merokok boleh menyebabkan mulut kering, dan ia juga meningkatkan risiko penyakit gusi.

Batu tonsil: Apabila makanan tersangkut dalam tonsil anda (terletak di bahagian belakang tekak anda), kadangkala ia mengeras menjadi deposit kalsium yang dipanggil batu tonsil.

Penyakit gusi: Gingivitis adalah keradangan gusi anda yang boleh menyebabkan kemerahan, bengkak dan pendarahan. Ia disebabkan oleh plak melekit yang terkumpul pada gigi. Gingivitis yang tidak dirawat boleh menyebabkan periodontitis, yang merosakkan tisu gusi dan boleh menyebabkan kehilangan gigi dan tulang di sekeliling gigi anda.

Halitosis juga boleh menjadi indikator bagi penyakit sistemik yang lain.

CARA MENCEGAH MULUT BERBAU



Memberus gigi dengan betul



Gunakan flos gigi



Membersihkan lidah



Minum air mencukupi



Mengunyah gula getah tanpa gula



Elakkan merokok



Elakkan makanan berbau kuat



Pemeriksaan gigi secara berkala



SEBAR KASIH DAERAH KEMABONG

Oleh Dr Nur Hanim Binti Abdul Halim

Program SEBAR KASIH DAERAH KEMABONG 2023 telah dijayakan di bawah seliaan Datuk Dr Christina Rundi pada 11, 16, 17 dan 18 Mac yang lalu. Antara persatuan yang terlibat adalah Majlis Datuk-Datuk Negeri Sabah, Sabah Nurse Association, Persatuan Talasemia Sabah Cawangan Tenom, Tenom Four Wheels Club dan Klinik Kesihatan Kemabong.

Kg. Mamaitom

- Dr. Kebrain Kalianon
- Dr. Nur Hanim
- JPK Rosmi Tawid
- JP Noryn Sual
- DSA Danny Sebastian
- DSA Suhaidi Minggu
- PPK Leonora David
- Wallfred Birus

Kg. Patian Tengah

- Dr. Abbas Harith
- Dr. Nur Hanim
- DSA Alice Langian
- DSA Andy Chiu
- Walter Lawrence

Kg. Ahuron

- Dr. Abbas Harith
- Dr. Asilah Nur-Athirah
- DSA Alice Langian
- DSA Andy Chiu
- Walter Lawrence

Kg. Klorok

- Dr. Siti Nurul Afifah
- Dr. Hazell Lovenney
- DSA Johvelius Johnary
- DSA Billy Lain
- Afzan Asyraf



Dr Kebrain Kalianon membuat pemeriksaan gigi dan cabutan. JPK Rosmi Tawid, JP Noryn Sual dan PPK Leonora David bertugas memberi penerangan berkaitan Kesihatan Pergigian



Anggota pergigian yang terlibat dalam pemeriksaan, cabutan, saringan kanser mulut, pameran dan ceramah:



Anggota Pergigian berkesempatan bertemu dengan Datuk Dr Christina Rundi pada Program Komuniti Sebar Kasih di Kampung Mamaitom, Kemabong Tenom

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Dr. Kebrain K. K. GEORGE
BDS (HON)
1100-10712342

PROGRAM OUTREACH SEBAR KASIH

KAMPUNG PATIAN TENGAH & KAMPUNG AHURON KEMABONG

Pada 16 dan 17 Mac 2023, Program Outreach Sebar Kasih bertempat di Kampung Patian Tengah dan Kampung Ahuron, Kemabong telah dijalankan dengan jayanya. Seramai 5 orang anggota dari Klinik Pergigian Tenom terlibat dalam program ini. Antara objektif program ialah untuk memberi kesedaran kepada masyarakat mengenai kesihatan pergigian. Seramai 25 orang pesakit telah mendaftar untuk menerima pemeriksaan gigi dan rawatan seperti cabutan, saringan kanser mulut dan sapuan florida dari pegawai pergigian yang terlibat.



Anggota pergigian melakukan pemeriksaan gigi, saringan kanser mulut, cabutan gigi dan ceramah Kesihatan Pergigian, Antara yang turut serta dalam Program Komuniti ini adalah Dr Abbas Harith, Dr Nur Hanim, Dr Asilah, Alice Langian, Andy Chiu, Walter Lawrence

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

SEBAR KASIH DAERAH KEMABONG 2023 KAMPUNG KOLOROK



Aktiviti yang dijalankan:

- Pemeriksaan gigi
- Saringan kanser mulut
- Cabutan gigi

Anggota AJK (Ahli Jawatankuasa)

1. Klinik Pergigian Keningau
Dr. Siti Nurul Afiqah binti Mahian @ Nordin
2. Dr. Hazell Lovenney
3. Encik Afzan Asyraf bin Abdullah

1. Klinik Pergigian Tenom
DSA Billy Lain
2. DSA Johvelius

OBJEKTIF PROGRAM:

- ✓ Memberi pendidikan kepada masyarakat untuk mengamalkan penjagaan kesihatan pergigian yang betul.
- ✓ Mengeratkan lagi hubungan silaturahim antara warga Klinik Pergigian Tenom dengan masyarakat Kampung Kolorok, Kemabong.



"SAKIT" GIGI BONGSU

Oleh Dr Abbas Harith

GIGI TERIMPAK
SECARA MESIOANGULAR



GIGI TERIMPAK
SECARA VERTIKAL



GIGI TERIMPAK
SECARA HORIZONTAL



GIGI TERIMPAK
SECARA DISTAL



Gigi bongsu merupakan gigi geraham yang ketiga yang tumbuh di bahagian rahang kiri dan kanan. Setiap manusia mempunyai 4 batang gigi bongsu, 2 di bahagian atas dan 2 di bahagian bawah. Gigi bongsu akan mula tumbuh pada umur 18 tahun.

Gigi bongsu kebiasaannya tidak dapat tumbuh sempurna seperti gigi lain kerana tidak mempunyai ruang yang cukup untuk tumbuh.

Ini dipanggil gigi terimpak (impacted tooth)

PEMBEDAHAN KECIL MULUT

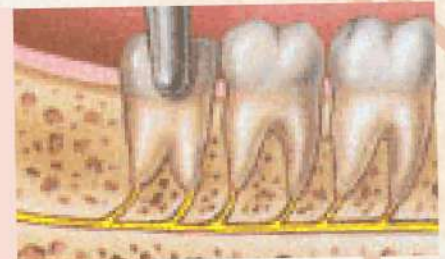
Rawatan bagi gigi terimpak yang bermasalah seperti di bawah

Gigi bongsu terimpak boleh menyebabkan

- Kesakitan
- Jangkitan kuman
- Penyakit gusi
- Kerosakan gigi (karies) pada gigi sebelah
- Nafas berbau
- Bengkak
- Kesukaran membuka mulut

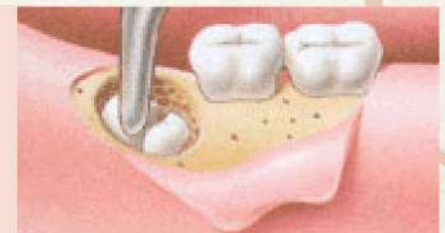
1

Ubat kebas akan diberikan untuk menjadikan seluruh rahang gigi terbabit kebas. Contoh, gigi geraham bongsu bawah kiri, rahang bawah kiri akan dikebas.



2

Gusi dan tulang akan dipotong menggunakan dril gigi khas, untuk memberikan ruang agar gigi dapat dimanipulasi ketika cabutan.



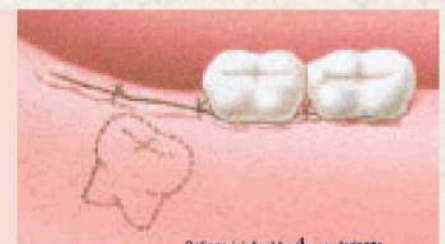
3

Gigi akan dikeluarkan. Jika perlu gigi akan dipotong kepada bahagian2 kecil untuk memudahkan pengeluaran gigi terbabit.



4

Kawasan pembedahan akan dibersihkan dan dijahit. Follow up/review dalam masa 10 hari. Ubat tahan sakit dan antibiotik(jika perlu) akan diberikan.



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Penjagaan Kesihatan Pergigian Ketika Mengandung

Oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Kesihatan pergigian ketika mengandung amat penting untuk memastikan ibu dan anak dalam kandungan sihat. Perubahan-perubahan hormon yang berlaku ketika mengandung boleh mendedahkan ibu terhadap risiko penyakit pergigian berterusan.



BAGAIMANAKAH KESIHATAN MULUT MEMPENGARUHI KANDUNGAN?

Ibu yang menghidap penyakit pergigian yang berterusan berisiko melahirkan bayi pramatang dan bayi berat lahir rendah. Kuman boleh merebak dari mulut ibu kepada bayi di dalam kandungan. Setelah bayi dilahirkan, mulut ibu yang tidak bersih mendedahkan bayi kepada risiko penyakit pergigian.

Kuman-kuman dari mulut ibu mudah berpindah melalui:

- perkongsian sudu
- ciuman
- menyekukkan makanan bayi di dalam mulut ibu
- hembusan nafas sebelum menyuap bayi



BILAKAH SAYA PERLU DAPAT RAWATAN GIGI?

Sekiranya anda memerlukan rawatan pergigian, anda adalah dinasihatkan untuk mendapatkan rawatan sebelum mengandung lagi. Dengan cara ini, anda boleh mengelak dari mendapat rawatan semasa mengandung dan boleh mengelak radiasi ke atas bayi dalam kandungan. Ibu hamil digalakkan mendapatkan segala rawatan pergigian sebelum bayi dilahirkan kerana kemungkinan kuman-kuman boleh dipindahkan kepada bayi melalui sentuhan harian adalah tinggi.



Senarai Semak untuk Ibu Hamil

- ☐ Dapatkan **pemeriksaan gigi** semasa mengandung
- ☐ **Berus gigi** dua kali sehari menggunakan ubat gigi berfluorida
- ☐ **Flos gigi** setiap hari
- ☐ **Kurangkan makanan manis**
- ☐ Datang ke klinik untuk **pemeriksaan pra-natal**
- ☐ Pastikan **pengambilan kalsium** di dalam diet anda mencukupi untuk memastikan pertumbuhan gigi dan tulang yang sihat

Salinan ini disahkan benar daripada
gigihub.com



BAGAIMANAKAH CARA JAGA GIGI JIKA SAYA SERING MUNTAH?

Jika anda sering muntah ketika mengandung:

- Kumur mulut anda dengan air untuk membilas asid dalam mulut anda.
- Minum air masak secukupnya untuk mengurangkan kesan asid.
- Jangan terus gosok gigi selepas muntah, tetapi tunggu 30 minit sebelum menggosok gigi kerana lumuran asid masih berada di dalam mulut selepas muntah dan boleh merosakkan permukaan gigi anda dengan lebih cepat.

Asid melemahkan lapisan luar gigi apabila ia terdedah kepada hakisan. Oleh itu, gunakan ubat kumur yang mengandungi fluorida untuk berkumur. Ini boleh membantu remineralisasi enamel gigi yang telah dihakis asid. Anda juga boleh kumur mulut dengan air campur dengan natrium bikarbonat (serbuk penaik) untuk merendahkan tahap asid dalam mulut.



MENGAPAKAH SAYA PERLU JAGA DIET SAYA KETIKA MENGANDUNG?

Gigi susu mula terbentuk seawal 6 minggu dalam kandungan. Pembentukan gigi memerlukan kalsium yang terdapat dalam produk tenusu, kacang dan sayur-sayuran hijau. Wanita hamil mesti berhati-hati semasa memilih makanan. Pengambilan minuman berkarbonat yang kerap atau makanan manis dan melekit boleh menyebabkan karies.

Sumber:

<http://www.myhealth.gov.my/kesihatan-pergigian-ketika-mengandung/>

<http://www.myhealth.gov.my/panduan-penjagaan-kesihatan-pergigian-untuk-ibu-hamil/>

Hari Kesihatan Sedunia 2023

Oleh Dr Emily Tan Hui-Ping

Hari Kesihatan Sedunia adalah sebuah hari yang diraikan setiap tahun pada 7 April untuk memperingati penubuhan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation - WHO) pada tahun 1948. Tujuan Hari Kesihatan Sedunia adalah untuk meningkatkan kesedaran tentang isu-isu kesihatan global dan mempromosikan inisiatif untuk meningkatkan kesihatan masyarakat di seluruh dunia. Pada setiap tahun, tema yang berbeza dipilih untuk memfokuskan perhatian pada isu kesihatan yang penting dan relevan untuk masa kini. Tema untuk Hari Kesihatan Sedunia 2023 ialah "Health For All" atau "Kesihatan Untuk Semua".

Program Hari Kesihatan Sedunia 2023 telah diadakan pada 6/4/2023 bersamaan hari Khamis di Klinik Pergigian Tenom. Bilangan pengunjung yang terlibat dalam Ceramah Kesihatan Pergigian dan Penjagaan Kesihatan di Bulan Ramadhan adalah sebanyak 10 orang.



Salinan ini disahkan benar daripada
salinan asal

AUDREY GEORGE
BDS (HON)
(10014) 12342



Pameran bahan promosi dijalankan oleh Sister Rosmi Tawid

Program ini dianjurkan bertujuan untuk meningkatkan kesedaran kepentingan penjagaan mulut dalam kalangan penduduk Tenom. Selain itu, program ini dijalankan untuk menjelaskan sebarang salah faham tentang penjagaan kesihatan pergigian di bulan Ramadhan. Pameran bahan promosi juga diadakan untuk mengajar pengunjung cara menjaga kesihatan mulut dan cara memeriksa mulut sendiri untuk mengesan penyakit kansar mulut.



Ceramah dijalankan oleh Dr Asilah Nur-Atirah dan Dr Emily Tan



Oleh Dr Nur Hanim binti Abdul Halim

Bersempena World Oral Health Day yang disambut seluruh dunia pada 20 Mac yang lalu, Klinik Pergigian Tenom juga tidak terkecuali menyambut hari tersebut. Klinik Pergigian Tenom telah mengadakan sesi ceramah oleh Dr Rackes, pameran oleh JP Helen Sambang dan Latihan Memberus Gigi (LMG) oleh JP Yahmini Yahya, JP Noryn Sual dan PPK Leonora David



Salinan ini disahkan benar daripada
sahaja asal

ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014012242

PROGRAM "SOCIO-MEDICAL OUTREACH" KE MUKIM PAGALUNGAN

OLEH DR EMILY TAN HUI-PING

Pada 29-30 April 2023, Program Socio-Medical Outreach ke Mukim Pagalungan, Nabawan dijalankan oleh Rotary Club Kota Kinabalu South. Sebanyak 10 doktor, 6 staf pergigian, dan 2 ahli farmasi menyertai program ini untuk memberikan perkhidmatan rawatan dan ubat kepada penduduk Pagalungan. Dr Asilah Nur-Atirah dan Dr Emily Tan mewakili KP Tenom untuk menyertai program ini.



Perjalanan ke Pagalungan,
Nabawan, 5 jam dari Keningau



KLINIK KESIHATAN PAGALUNGAN

Perjalanan ke Pagalungan dari Keningau memakan masa lebih kurang 5 jam. Jarak Kampung tersebut dari Klinik Pergigian Keningau adalah lebih kurang 180 Kilometer. Perjalanan ke sana dengan menaiki pacuan 4 roda kerana jalan di dalam hutan berbukit-bukau serta jalan yang tidak rata dan tidak berturap.

Kami bertolak dari KP Keningau pada pukul 10am dengan ahli Rotary Club ke Nabawan untuk jumpa dengan staf pergigian KP Nabawan dan mengambil peralatan pergigian. Kami juga membawa 3 kerusi pergigian mudah alih dan 3 lampu yang digunakan untuk rawatan dari KP Nabawan.

Kami sampai di Klinik Kesihatan Pagalungan, Nabawan pada pukul 5pm. Selepas semua barang dan peralatan dibawa ke dalam klinik kesihatan, kami makan malam dan berehat di klinik.

Salinan ini disahkan benar daripada
salinan asal

Handwritten signature
BDS (INDIA)
11014712342



Selepas sarapan pagi, pendaftaran pesakit bermula pada pukul 7.30am. Selepas pendaftaran, tekanan darah pesakit diperiksa lalu rawatan bermula. Antara aktiviti yang dijalankan oleh staf pergigian ialah pemeriksaan gigi, cabutan gigi, dan memberi preskripsi ubat untuk jangkitan gigi aktif. Banyak pesakit pagi itu memerlukan cabutan gigi kerana gigi sudah rosak dan memerlukan rawatan yang hanya boleh dilakukan di klinik pergigian yang mempunyai peralatan lain. Oleh kerana penduduk Pagalungan sangat jauh dari klinik pergigian kerajaan, banyak penduduk tidak dapat rawatan dengan lebih segera.

Kami memberi rawatan kepada lebih kurang 50 pesakit yang terdiri daripada dewasa dan kanak-kanak. Masa rawatan berhenti pada pukul 1.30pm. Selepas makan tengah hari dan majlis penutup, kami bertolak balik ke Keningau.



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014012342

Fluorida

APA ITU FLUORIDA?



Fluorida ialah mineral yang wujud secara semulajadi dalam banyak jenis makanan dan air. Ia terdapat di seluruh kerak bumi dan tersebar luas di alam semula jadi.

KEGUNAAN FLUORIDA?

Fluorida memiliki peranan penting dalam pencegahan gigi berlubang. Gigi berlubang atau karies gigi adalah disebabkan demineralisasi enamel gigi. Fluorida membantu dengan mendap semula ke dalam permukaan enamel gigi. Proses ini dikenali sebagai remineralisasi. Fluorida juga membantu membunuh bakteria yang menyebabkan plak gigi.

- Fluorida membantu mengeraskan enamel pada gigi orang dewasa yang sudah tumbuh
- Fluorida terkumpul di dalam tulang kanak-kanak yang sedang membesar serta gigi yang sedang terbentuk dengan membantu menguatkan enamel pada gigi bayi dan gigi orang dewasa sebelum ia tumbuh

DALAM BENTUK APAKAH FLUORIDA BOLEH DIDAPATI?

- UBAT GIGI BERFLUORIDA
- AIR AWAM (BERGANTUNG KEPADA TEMPAT)
- BAHAN KUMURAN BERFLUORIDA
- GEL, BUIH DAN VARNIS (APLIKASI DARI DOKTOR PERGIGIAN)



Fluorida sememangnya penting untuk bayi dan kanak-kanak yang berumur di antara 6 bulan hingga 16 tahun. Walau bagaimanapun, orang dewasa juga boleh mendapat manfaat daripadanya.





DOKTOR KONGSI INI **BAHAYA** SEKIRANYA **CABUT GIGI** DALAM KEADAAN **TEKANAN DARAH TINGGI**

TAHUKAH ANDA?

Tekanan Darah yang terlalu tinggi boleh menyebabkan berlakunya komplikasi yang mengancam nyawa ketika cabutan gigi dilakukan



Jika kita mengalami sakit gigi yang teruk, salah satu penyelesaian yang dipilih adalah pergi ke klinik gigi dan cabut. Selama ini kita mungkin beranggapan, cabut gigi itu adalah penyelesaian terakhir dan selepas itu tiada lagi sebarang risiko yang perlu dihadapi, tetapi sebenarnya, ia tidak begitu. Risiko komplikasi yang bahaya akan berlaku sekiranya seseorang itu mengalami tekanan darah tinggi pada waktu itu.

TEKANAN DARAH	SISTOLIK (Angka Pertama)	DIASTOLIK (Angka Kedua)
Rendah (Hipotensi)	Dibawah 90	Dibawah 60
Normal	90 - 120	60 - 80
Pre-Hipertensi	121 - 140	81 - 90
Hipertensi Stadium 1	141 - 160	91 - 100
Hipertensi Stadium 2	Diatas 160	Diatas 100

! RISIKO PENDARAHAN YANG BANYAK & TIDAK BERHENTI DI KAWASAN CABUTAN GIGI

Keadaan ini sangat berbahaya dan boleh mengakibatkan seseorang mengalami kehilangan darah yang banyak dan akhirnya boleh menjurus kepada kematian jika rawatan susulan tidak diberikan

! RISIKO SERANGAN JANTUNG

Tekanan darah yang terlalu tinggi boleh menyebabkan terjadinya serangan jantung di mana jantung boleh berhenti secara tiba-tiba. Keadaan ini sangat berbahaya kerana degupan jantung yang terhenti boleh mengancam nyawa pesakit disebabkan aliran darah ke seluruh badan termasuk organ-organ penting terhenti

! RISIKO SERANGAN STROKE AKIBAT PECAHNYA SALURAN DARAH DI BAHAGIAN OTAK KERANA TEKANAN DARAH YANG TERLALU TINGGI

Salur darah yang pecah boleh menyebabkan aliran darah ke otak mengalami gangguan atau terhenti. Keadaan ini boleh mengakibatkan sel otak mati dan mendedahkan pesakit kepada risiko terjadinya lumpuh anggota badan. Mengambil bacaan tekanan darah sebelum rawatan cabutan gigi adalah prosedur operasi standard (SOP) bagi hampir keseluruhan klinik pergigian untuk memastikan tekanan darah pesakit berada pada tahap yang optimum. Ini penting bagi mengelakkan risiko-risiko yang disebutkan di atas daripada berlaku



IKUTI NASIHAT DOKTOR

**MENCEGAH LEBIH
BAIK DARIPADA**

MERAWAT

Selaman ini usahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014712342

JADI, BOLEHKAH PESAKIT YANG MEMPUNYAI MASALAH DARAH TINGGI MENCABUT GIGI?

Jawapannya Sudah Pasti Boleh, Namun anda haruslah:

1 MAKAN UBAT MENGIKUT NASIHAT DOKTOR

Makan ubat yang dibekalkan oleh doktor perubatan mengikut aturan yang telah ditetapkan untuk menstabilkan tekanan darah anda. Lebih baik lagi jika anda bawa sekali ubat-ubatan tersebut ke klinik gigi ketika mendapatkan rawatan, supaya doktor gigi tahu apa jenis ubat yang anda ambil.



2



GAYA HIDUP SIHAT

Sentiasa amalkan gaya hidup yang sihat termasuk pemakanan serta senaman secara rutin bagi memastikan tekanan darah anda sentiasa stabil

3 DAPATKAN REHAT DAN TIDUR YANG CUKUP

Dapatkan rehat dan tidur yang cukup sebelum mendapatkan rawatan pergigian di klinik gigi. Tidur atau rehat yang tidak mencukupi juga boleh meningkatkakan tekanan darah anda

3



4



KEKAL TENANG

Kekal tenang sepanjang berada di klinik gigi. Rasa takut dan gementar yang keterlaluan dan gemuruh juga sedikit sebanyak boleh mempengaruhi bacaan tekanan darah anda

5



BERSIKAP JUJUR DAN TULUS

Paling penting! Jangan sesekali menyembunyikan sejarah / status masalah kesihatan terkini anda ketika ditanya oleh doktor semasa rawatan di klinik gigi supaya anda tidak terdedah kepada sebarang komplikasi selepas cabutan gigi. Jujur kepada diri sendiri dan kepada petugas kesihatan / pergigian yang merawat anda.

FAKE BRACES

Oleh Dr Rakes Sunthararajoo

Braces adalah aplian tetap ortodontik dan terdiri daripada braket, wayar dan getah. Komponen ini dilekatkan pada permukaan gigi. Aplian tetap ortodontik digunakan untuk mengerakkan gigi yang tidak teratur sehingga menjadi susunan yang cantik dan pengunyahan yang optimal.

Fake braces adalah braces yang dipasang oleh pengamal yang tidak bertauliah. Pengamal yang tidak bertauliah adalah mereka yang tidak mempunyai kelulusan dan tidak berdaftar dengan majlis pergigian negara.

Pengamal yang tidak bertauliah mengamalkan kegiatan mereka di tempat selain klinik gigi yang berdaftar. Contohnya Hotel/homestay, spa/salon kecantikan, rumah ke rumah, tempt awam, kaki lima kedai dan sebagainya. Maklumat mereka disebarikan melalui perbualan, media sosial, risalah dan poster. Mereka tidak mempunyai pengetahuan dan alat perlindungan yang lengkap yang memudaratkan kesihatan pelanggan mereka.



1. Gam fake braces yang dilekatkan boleh menyebabkan permukaan gigi terhakis.
2. Karies gigi dan gusi berdarah juga boleh terjadi kerana tiada penerangan penjagaan gigi selepas memasang pendakap
3. Teknik memberus gigi yang betul juga tidak ditunjuk dan diterangkan menyebabkan kebersihan gigi yang teruk.
4. Pergerakan gigi yang tidak diinginkan yang menyebabkan gigi bergoyang atau tertanggal dari gusi
5. Risiko penyakit berjangkit (HIV, HEP B dan TB)
6. Kerugian masa dan wang



Mereka yang sudah terpakai fake braces bolehlah ke klinik pergigian yang bertauliah untuk rawatan seterusnya. Pegawai pergigian akan memastikan rawatan yang sewajarnya dilakukan.

Pengamal yang tidak bertauliah boleh dikenakan denda sebanyak RM300,00 dan/atau penjara maksimum 6 tahun mengikut Seksyen 5(1) Akta kemudahan dan perkhidmatan jagaan kesihatan awam 1998[AKTA 586]

78

Mitos vs Fakta

PERGIGIAN

Sejak kecil kita diajar tentang kepentingan menjaga kesihatan gigi dan mulut, tetapi adakah anda pasti yang diajar itu semuanya betul? atau hanya mitos? Jom baca dan ketahui fakta pergigian dibawah

1

Rawatan penskaleran
menipiskan gigi



Penskaleran berfungsi secara getaran, bukan menghakis. Getaran ini akan memecahkan karang gigi yang tebal & keras. Hanya karang gigi & kotoran sahaja yang akan tertanggal, ia tidak menipiskan gigi.

2

Serbuk arang, serbuk baking
soda & lemon boleh
memutihkan gigi



Bahan-bahan tersebut hanya membuang kotoran luaran dan menyebabkan gigi sensitif dan lapisan enamel nipis.

3

Jika tiada gigi yang sakit,
tidak perlu berjumpa doktor
gigi untuk pemeriksaan



Pemeriksaan gigi secara berkala
sekurang-kurangnya 6 bulan sekali
penting untuk mengetahui status
kesihatan gigi dan mulut

4

Kesihatan mulut tiada
kaitan dengan penyakit
jantung



Kebersihan mulut yang teruk, boleh
menyebabkan kuman merebak melalui
saluran darah ke jantung, dan
menyebabkan penyakit Infective
Endocarditis

5

Ulser yang tidak sembuh
dalam tempoh yang lama
adalah disebabkan oleh cuaca
panas



Ulser yang tidak sembuh selepas 2
minggu merupakan sesuatu yang
serius dan dibimbangi adalah kanser
mulut. Dapatkan pemeriksaan awal
dan nasihat doktor

6

"Braces" yang murah & boleh
dipasang sendiri sama
berkesan seperti "braces"
doktor gigi



Braces digunakan untuk
membetulkan susunan gigi, prosedur
ini adalah rumit dan memerlukan
perkhidmatan seorang doktor pakar
gigi yang bertauliah dan terlatih

7

Berus gigi dengan lebih kuat dapat memastikan gigi lebih bersih



Memberus gigi dengan kuat akan menyebabkan gigi menjadi semakin haus dan lebih sensitif

8

Berus gigi eletronik lebih bagus mencegah karies daripada berus gigi biasa



Kedua-dua jenis berus gigi bagus dan boleh digunakan untuk memberus gigi jika digunakan dengan teknik yang betul

9

Wanita hamil tidak boleh melakukan sebarang rawatan pergigian



Rawatan pergigian selamat dilakukan oleh wanita mengandung pada trimester kedua

10

Scaling akan menyebabkan gigi bergoyang



Sebenarnya, karang gigi yang terbentuk di celah gigi yang semakin menebal dan keras akan menyebabkan gusi semakin hari semakin menyusut menyebabkan gigi mulai bergoyang

11

Gigi Palsu lebih cantik dan kuat, gigi asal elok dicabut saja kerana selalu rosak dan sakit



Gigi yang masih boleh dirawat eloklah dirawat sahaja dan tidak perlu dicabut kerana gigi palsu tidak sekuat gigi asal dan kos rawatan akan semakin bertambah jika semua gigi dicabut

12

Gigi Palsu tidak perlu dibersihkan



Gigi palsu perlu dibersihkan dan digosok sama seperti penjagaan gigi asal untuk mengelakkan jangkitan kuman bakteria dan disimpan dalam bekas khas selepas dibersihkan

13

Cabutan gigi akan menyebabkan mata buta atau kabur



Cabang saraf ke bahagian mata dan ke bahagian gigi adalah berlainan

14

Gusi berdarah ketika memberus gigi adalah normal dan tidak perlu risau



Gusi berdarah ketika memberus gigi adalah tanda keradangan gusi yang disebabkan oleh jangkitan bakteria dalam gusi

15

Gigi yang sihat adalah gigi yang berwarna putih



Warna gigi yang normal adalah sedikit kekuningan

16

Makan tembakau, pinang dan sirih akan menguatkan gigi



Pengambilan pinang, sirih, tembakau boleh menyebabkan kanser mulut serta menjadikan gigi kelihatan merah, kuning kehitaman. Ia tidak menguatkan gigi.

17

Semua pengambilan ubat perubatan perlu dihentikan sebelum cabutan gigi



Ubat yang disarankan oleh doktor perubatan perlu diambil mengikut jadual yang telah ditetapkan kecuali atas arahan nasihat doktor.

18

Gigi rapuh dan sensitif disebabkan oleh keturunan dan hormon



Penjagaan gigi amat penting, sekiranya anda merasa kelainan pada gigi seperti sensitif, sakit, gigi goyang segeralah berjumpa doktor dan dapatkan rawatan yang betul.

MITOS VS FAKTA

GIGI SUSU SI COMEL

Sejak kecil lagi kita sering didedahkan dengan pelbagai nasihat penjagaan gigi yang kita sendiri tidak tahu kesahihannya. Tahukan anda masih banyak mitos pergigian yang berlegar dalam masyarakat umum kita sehingga hari ini. Dakwaan-dakwaan yang tidak masuk akal ini haruslah difahami dengan penelitian daripada sumber yang tepat. Oleh itu, jom kita sebarkan ilmu pergigian dan dapatkan konsultasi dari doktor gigi yang bertauliah berhampiran anda.



Perlu pakai pendakap gigi bila gigi susu jarang



Jarak gigi susu adalah normal bagi memberi ruang untuk gigi kekal tumbuh dan tersusun dengan baik



Anak saya rajin berus gigi walaupun dia kerap makan coklat dan makanan manis. Baru sekarang pertama kali dia mengadu sakit gigi



Kurangkan pengambilan makanan manis untuk kanak-kanak kerana walaupun dia kerap memberus gigi tidak semua kotoran akan tertanggal. Kotoran yang melekat pada gigi akan menyebabkan gigi susu cepat rosak dan sakit



Sekiranya gigi susu rosak, elok dicabut saja



Cabutan apabila perlu sahaja dengan mengambil kira keadaan gigi, umur dan kerjasama pesakit



Gigi susu tidak perlu dijaga dan diberus



Gigi susu perlu dijaga untuk mengelakkan karies gigi dan diberus 2x sehari seawal 6 bulan



Gigi susu tidak penting kerana hanya sementara



Gigi susu penting untuk mengunyah makanan, pertuturan & panduan untuk gigi kekal tumbuh



Kanak-kanak tidak boleh menggunakan ubat gigi berfluorida



Ubat gigi berfluorida sebesar kacang pea boleh digunakan untuk mencegah kerosakkan gigi

TIPS MENGAJAK SI COMEL KE KLINIK PERGIGIAN



Beri penerangan positif tentang klinik dan rawatan pergigian. Berkongsi tentang kebaikan berjumpa dengan Doktor Gigi atau Juruterapi Pergigian



"Role Play" dengan anak untuk memperkenalkan peranan Doktor Gigi atau Juruterapi Pergigian dan Pesakit

Beri pujian atau ganjaran sebagai galakkan jika anak bekerjasama semasa pemeriksaan atau rawatan



Tunjuk Video atau Buku Cerita menarik tentang lawatan ke klinik pergigian sebagai persediaan awal

Buat temujanji pada waktu pagi kerana anak lebih cergas dan boleh bekerjasama



Anak kecil mudah dikawal. Mereka boleh dipegang dan dipangku oleh ibu atau ayah di atas kerusi pergigian



Anak Kecil akan terbiasa dengan suasana di klinik pergigian dan tidak merasa takut. mudah untuk diperiksa. masa pemeriksaan yang singkat. gigi dalam keadaan yang baik dan sihat



Masa yang terbaik bawa anak untuk pemeriksaan gigi apabila gigi susu tumbuh seawal usia 6 bulan



Yang paling penting sekali, keprinhatinan dan kerjasama daripada ibubapa sentiasa peka terhadap status kesihatan gigi si comel agar cantik dan kekal sihat



Elak ayat Negatif (Cucuk Jarum, Cabut Gigi, Tak pandai jaga gigi asyik makan manis dan sebagainya) sebelum lawatan ke klinik pergigian. Elakkan menakutkan mereka.



KENAPA PENJAGAAN GIGI SI COMEL PENTING?

Penjagaan kesihatan pergigian pada peringkat awal sangat penting untuk mencegah kerosakkan gigi dan penyakit gusi terutamanya di kalangan kanak-kanak. Gigi yang sihat dan bebas penyakit gigi dan mulut membolehkan mereka mengunyah makanan dengan selesa tanpa rasa sakit dan bertutur dengan jelas. Anak-anak kecil perlu dididik dan dibentuk dari awal bagaimana cara penjagaan gigi yang betul dan berkesan.

BAGAIMANA PENJAGAAN GIGI SI COMEL YANG BAIK

Amalan penjagaan kesihatan pergigian yang baik merangkumi 3 langkah pencegahan utama seperti berikut. Jom ikuti langkah-langkah ini

1

PENJAGAAN KEBERSIHAN GIGI

Berus Gigi sehingga bersih setiap hari terutama selepas makan dan sebelum tidur malam.

Guna Ubat Gigi Berfluorida untuk kanak-kanak semasa memberus gigi. Letakkan ubat gigi sebesar biji kacang soya untuk anak berumur 2 tahun ke atas.

Jangan berkongsi berus gigi

Selia dan bantu anak memberus gigi sehingga mereka berumur 6 hingga 8 Tahun.

Tukar berus gigi jika bulu berusnya mula kembang

Berkumur-kumur dengan segera selepas makan atau minum jika tidak berkesempatan memberus gigi



2

PENGAMBILAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG SIHAT

Makan makanan yang seimbang. Lebihkan buah-buahan dan sayur-sayuran segar.

Elakkan menambah gula ke dalam minuman kanak-kanak. Sekiranya menggunakan botol susu, pastikan minuman tersebut tidak mengandungi gula.

Jangan sekali-kali mencelup puting botol susu ke dalam gula atau manisan.

Elakkan minum minuman berkarbonat dan jus buah-buahan bergula kerana kandungan gulanya tinggi.



PEMERIKSAAN PERGIGIAN SECARA BERKALA

3



Bawalah anak anda berjumpa doktor pergigian atau jururawat untuk pemeriksaan seawal usia untuk membiasakan mereka dengan suasana klinik pergigian.

Dapatkan pemeriksaan pergigian sekurang-kurangnya 2x setahun tetapi bagi mereka yang berisiko tinggi mendapat kerosakan gigi, pemeriksaan lebih kerap diperlukan.

Segera dapatkan nasihat dan pemeriksaan dari doktor pergigian jika berlaku kecederaan gigi atau mengalami masalah pergigian.



Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Ramadhan Iftar

BERSAMA IGG TENOM CIKGU SITI ZAHARA



Pada 14 April 2023, Jumaat bersamaan 23 Ramadhan, Klinik Pergigian Tenom telah mengadakan Majlis Berbuka Puasa bersama-sama ikon gigi (IGG) Tenom iaitu Cikgu Siti Zahara (Fasilitator Dr Rackes Sunthararajoo)

Pada Majlis ini, staf pergigian berpeluang suai kenal dan beramah mesra dengan igg bertujuan menjalinkan hubungan yang baik serta berkongsi ilmu kesihatan pergigian dan merancang pelbagai program aktiviti akan datang.

Pihak Klinik Pergigian Tenom ingin mengucapkan terima kasih kepada Cikgu Siti Zahara kerana sentiasa meluangkan masa, komited dan memberikan kerjasama yang sangat baik, serta melibatkan diri dalam pelbagai program kesihatan pergigian bagi menyampaikan mesej berkaitan kesihatan pergigian kepada masyarakat awam dengan meluas. Semoga keberkatan ramadhan terus menyinari kita semua.



PENYAKIT GUSI

Oleh Dr Woon Wei Xuen

Gusi ialah tisu lembut berwarna merah pucat yang mengelilingi struktur gigi. Penyakit gusi ialah jangkitan kepada gusi dan tisu penyokong gigi. Apabila bakteria membiak dan tidak dirawat dengan segera, gusi boleh dijangkiti kuman dan menyebabkan gingivitis atau radang pada gusi. Gingivitis yang tidak dirawat akan merebak menjadi periodontitis

FAKTOR-FAKTOR PENYAKIT GUSI

Penyebab utama penyakit gusi adalah plak gigi



GINGIVITIS



PERIODONTITIS





KENCING MANIS DAN KESIHATAN PERGIGIAN



OLEH DR ASILAH NUR-ATHIRAH HARISIN

Pernahkah anda pergi ke klinik gigi untuk membuat rawatan dan doktor akan bertanya sama ada anda mempunyai masalah kesihatan seperti kencing manis dan darah tinggi? Sebenarnya, maklumat tersebut penting bagi seorang doktor kerana ini dapat membantu doktor membuat pelan rawatan untuk anda.

APA ITU KENCING MANIS (DIABETES)?

Diabetes adalah keadaan di mana paras glukosa di dalam darah tinggi daripada normal disebabkan oleh kekurangan atau kurang keberkesanan insulin. Terdapat dua jenis diabetes :

- **Jenis 1 – disebabkan oleh ketiadaan insulin. “Insulin Dependent Diabetes Mellitus” (bergantung pada insulin)**
- **Jenis 2 – disebabkan oleh kerentanan terhadap insulin dan kecacatan rembesan insulin “Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus” (tidak bergantung pada insulin)**

Terlalu banyak gula dalam darah akibat kencing manis boleh mengakibatkan jangkitan dan masalah lain dalam mulut. Mulut anda merangkumi gigi, gusi, rahang, tisu seperti lidah, lelangit dan lantai mulut serta bahagian dalam pipi.

Glukos hadir dalam air liur iaitu cecair yang membasahkan mulut. Apabila kencing manis tidak terkawal, paras gula yang tinggi dalam air liur membantu kuman membiak. Beberapa jenis bakteria menyebabkan kerosakan gigi atau gigi berlubang. Jenis bakteria yang lain pula menyebabkan penyakit gusi.

MASALAH PERGIGIAN YANG DIHADAPI PESAKIT KENCING MANIS:

PENYAKIT GIGI:

- Pesakit diabetes cenderung untuk mengalami masalah rongga mulut kering akibat berkurangnya penghasilan air liur.
- Justeru itu, pesakit berisiko untuk mendapat gigi berlubang (karies)



PENYAKIT GUSI:

- Penyakit gusi boleh berlaku lebih kerap, lebih teruk dan mengambil masa yang lebih lama untuk sembuh jika anda mengidap diabetes.
- Penyakit gusi biasanya disebabkan oleh plak dan kebersihan gigi yang kurang memuaskan.
- Plak ialah lapisan melekit campuran air liur, makanan, dan kuman yang terkumpul pada gigi dan di celah lapisan gusi yang memberi risiko berlakunya gingivitis.
- Jika pesakit tidak mendapatkan rawatan, gingivitis boleh menyebabkan keradangan yang lebih teruk dan kerosakan tisu di sekeliling gigi, gusi, dan tulang. Seterusnya menyebabkan pesakit mendapat periodontitis.



GUSI NORMAL



GINGIVITIS



PERIODONTITIS

JANGKITAN KUMAN SELEPAS CABUTAN:

- Pesakit yang mempunyai bacaan glukosa yang tidak terkawal berisiko tinggi mendapat komplikasi selepas cabutan gigi.
- Saluran darah terdedah kepada persekitaran dipenuhi oleh bakteria untuk membiak menyebabkan jangkitan kuman serta melambatkan penyembuhan soket gigi.



TIPS MENCEGAH MASALAH PERGIGIAN BERKAITAN KENCING MANIS



Mengekalkan paras glukosa darah hampir dengan normal



Memberus gigi dan lidah menggunakan berus gigi lembut



Menggunakan flos gigi sehari sekali



Berhenti merokok jika anda merokok



Pemeriksaan gigi berkala setiap 6 bulan



Elakkan keadaan mulut kering dengan kerap minum air

SESI TAKLIMAT

**TATACARA PENGISIAN MAKLUMAT BAGI MODUL
PRASEKOLAH DAN SEKOLAH RENDAH**

13 April 2023, Khamis
8.30 Pagi - 3.00 Petang
Bilik Mesyuarat Klinik Pergigian
Tenom



STAF PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU YANG TERLIBAT

Dr Wan Nor Aini binti Wan Aziz
Dr Audrey George
Dr Ani Atiqah
Dr Rackes Sunthararajoo
Dr Kebrain Kalianon
Matron Loihin Godul
Sister Rosmi Tawid
Sister Felicia Fung
Sister Salliesiah Lainus
Sister Rini Gasan
Sister Helen Sambang
JP Laurajane Teo Chon Nee
JP Christin Tiana
JP Roslinda
JP Siti Noor Aisah
JP Julina Barin
JP Noryn Saa



"Smart Safety Board" merupakan produk KIK yang sedang berjalan bagi kumpulan pergigian kawasan Keningau. Produk tersebut dapat membantu kakitangan klinik untuk memotong gulungan gauze dengan lebih cekap dan selamat. Percubaan telah dijalankan di Hospital Tenom bagi mendapatkan maklumbalas tentang produk kami supaya dapat ditambah baik pada masa hadapan. Bukan itu sahaja, pihak kami turut mengumpul data berkaitan masa dan keselamatan produk tersebut.

SMART SAFETY BOARD

Pihak kami amat berbesar hati kerana mendapat sokongan daripada pihak hospital Tenom untuk menjalankan uji kaji tersebut. Diharapkan kerjasama seperti ini dapat diteruskan supaya produk KIK kami boleh menjadi lebih matang dan dapat memanfaatkan bukan sahaja pihak pergigian malah pihak kesihatan pada masa hadapan.



ECHO TRAINING MyVast



Echo training MyVast dijalankan untuk memperkenalkan Sistem MyVast kepada kakitangan Klinik Pergigian Tenom.

Salinan ini disahkan benar daripada salinan asal

Handwritten signature
ANDREY GEORGE
BDS (INDIA)
110014012242

Terbitan e-Buletin April 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