



BIL. 6

| OKT-DIS '24

E-BULETIN

PEJABAT KESIHATAN PERGIGIAN KAWASAN KENINGAU



MENGEMBALIKAN FUNGSI,
MEMULIHKAN SENYUMAN

Isi Kandungan

01

Pengenalan

Perutusan Pegawai Pergigian Kawasan	3
Perutusan Pakar Bedah Mulut dan Maksilofasial	4
Sidang Redaksi	5

02

Lensa Program Pergigian

Cleft Care Camp 2024	6
The 16th International Conference of Asian Academy of Preventive Dentistry	9
Aktiviti Gotong Royong EKSA KP Keningau	11
Program "Jom Heboh Kesihatan" ANMS, Sabah Maju Jaya 2024	13
Program Outreach ke Pedalaman Negeri Sabah Jemputan SPR Malaysia 2024 - Rundum, Tenom	14
Lawatan Sambil Belajar Tabika Kemas Bunut A, Bunut B dan Kampung Tuan ke KP Tenom	15
Kem Kesihatan Daerah Pagalungan, Nabawan 2024	17
Program Outreach ke Pedalaman Negeri Sabah Jemputan SPR Malaysia 2024 - Daerah Kecil Pagalungan	19
Latihan Fire Drill di KP Nabawan 2024	21
Program Karnival Hari Pasisimpungan Daerah Nabawan 2024	22
Kem Kesihatan Daerah Pensiangan, Nabawan	23
Majlis Sambutan Krismus & Perpisahan Rakan Sekerja di KP Tambunan	24
Program ANMS Peringkat Daerah Tambunan 2024	26

03

Kolum Ilmu Pergigian

Klef Bibir dan Lelangit	27
Gangguan Sendi Temporamandibular	30
Kesakitan Muka Luar Biasa	32
Alveolektomi (Pembedahan Rahang)	34
Mucocele	36
Kanser Mulut	37



Setitis Tinta, Sejuta Makna

Salam sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Kita telah tiba di penghujung tahun 2024, dan saya dengan penuh rasa syukur ingin menyampaikan penghargaan kepada semua pembaca setia E-buletin pergigian ini. Sepanjang tahun ini, kita telah menyaksikan pelbagai perkembangan dan inisiatif penting dalam bidang kesihatan pergigian, termasuk pelaksanaan aktiviti promosi kesihatan mulut yang berjaya mendekati masyarakat di pelbagai peringkat.

Edisi Oktober-Disember ini bukan sahaja mengetengahkan panduan penjagaan kesihatan mulut, tetapi juga memberi sorotan kepada aktiviti-aktiviti promosi kesihatan yang telah dianjurkan sepanjang tahun. Dari ceramah pendidikan, pemeriksaan pergigian percuma, sehingga kempen kesedaran di komuniti, semua inisiatif ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya penjagaan gigi dan mulut. Usaha-usaha ini menjadi asas kepada peningkatan kesihatan mulut yang lebih baik dalam kalangan rakyat Malaysia.

Sebagai penasihat, saya amat berbangga dengan dedikasi dan komitmen yang ditunjukkan oleh semua pihak yang terlibat dalam menjayakan aktiviti-aktiviti ini. Saya juga ingin mengucapkan tahniah kepada pasukan editorial atas usaha gigih mereka dalam memastikan E-buletin ini terus menjadi sumber maklumat yang bermanfaat untuk semua.

Semoga edisi ini dapat memberi inspirasi kepada kita semua untuk terus menitikberatkan kesihatan pergigian dalam kehidupan seharian. Selamat menyambut musim perayaan dan tahun baharu 2025, dan teruskan menjaga senyuman anda!

Sekian, terima kasih.

DR JUDITH LINUS LOJIKIP

PEGAWAI PERGIGIAN KAWASAN

PEJABAT KESIHATAN PERGIGIAN

KAWASAN KENINGAU



Sebakul Bicara, Segenggam Harapan

Salam sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Sebagai penutup tirai bagi tahun 2024, saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan ribuan terima kasih kepada pihak editorial E-Buletin, Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau kerana memberi peluang kepada saya untuk mencoret sepetah dua kata ucapan pada kali ini.

Sekalung penghargaan, penghormatan dan tahniah diberikan kepada pasukan editorial atas berkat usaha dan perkhidmatan yang tidak mengenal erti jemu dan penat dalam menyiapkan buletin yang cukup bermakna bagi seluruh warga kakitangan pergigian kawasan Keningau. Menerusi buletin ini, pelbagai informasi berkaitan dengan kesihatan pergigian dan aktiviti-aktiviti yang telah dilaksanakan oleh warga kakitangan pergigian Keningau dapat dikongsikan kepada para pembaca. Medium E-Buletin ini dapat dijadikan sebagai *platform* bagi mereka yang terlibat dalam pasukan sidang redaksi untuk menonjolkan bakat mereka bentuk grafik, menyunting, dan menerbitkan hasil penulisan mereka untuk pembaca.

Semoga bahan bacaan ini memberi manfaat kepada para pembaca. Akhir kata, Selamat Menyambut Tahun Baharu 2025.

Sekian, terima kasih.

DR. AHMAD FADHLI BIN AHMAD BADRUDDIN

PAKAR PERGIGIAN UG54

JABATAN BEDAH MULUT DAN MAKSILOFASIAL
HOSPITAL KENINGAU

Salam Sejahtera buat semua pembaca setia eBuletin Pergigian.

Selamat datang ke edisi terkini buletin pergigian kami untuk bulan Oktober-Disember! Mengakhiri tahun 2024, kami ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada para pembaca atas sokongan anda sepanjang tahun ini.

Edisi kali ini memuatkan pelbagai artikel menarik yang merangkumi tips penjagaan gigi di musim perayaan maklumat tentang rawatan terkini dalam kepakaran bedah mulut dan maksilofasial, serta refleksi aktiviti-aktiviti dijalankan di bawah Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau hujung tahun ini.

Disember juga adalah waktu yang sesuai untuk kita menyemai azam baharu, termasuk menjaga kesihatan mulut dengan lebih baik. Semoga artikel dalam buletin ini dapat menjadi panduan dan inspirasi untuk anda mengekalkan senyuman sihat sepanjang tahun yang akan datang.

Akhir kata, selamat menyambut musim perayaan dan tahun baharu 2025 dengan penuh kegembiraan dan kesihatan. Teruskan menjaga senyuman anda!

Selamat Membaca!

DITERBITKAN OLEH:

Pejabat Kesihatan Pergigian
Kawasan Keningau, Jalan
Hospital Lama, 89008 Keningau,
Sabah, Malaysia

EMEL:

pkpk.keningau@moh.gov.my

PENASIHAT

DR. JUDITH LINUS LOJIKIP

(Pegawai Pergigian Kawasan Keningau)

KETUA eBULETIN

DR. AUDREY GEORGE

KETUA EDITOR

DR. EMILY TAN HUI-PING

EDITOR DAN PEREKA GRAFIK

DR. HAZELL LOVENNEY JAHIRIN

EDITOR DAN PROGRAM AKTIVITI PTJ

DR. SITI NURUL AFIQAH BINTI MAHIAN

JKP FELICIA FUNG HUI SHIA

PROOFREADER

DR. AHMAD FADHLI AHMAD BADRUDDIN

(Pakar Bedah Mulut dan Maksilofasial, Hospital Keningau)

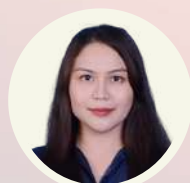
PENULIS ARTIKEL PERGIGIAN



Dr. Sascha Audra
Ng Barsing



Dr. Nur Shaheerah
Binti Rasamin



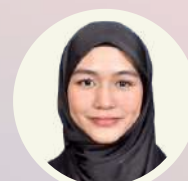
Dr. Mimi Lilian Hee



Dr. Emily Tan Hui-Ping



Dr. Liew Zheng Hua



Dr. Melissa
Mohammad



Dr. Nurul Afiqah
Binti Azli Fitri



Embrace every smile. uniting hearts.
one cleft at a time...



CLEFT CARE CAMP 2024

Jabatan Bedah Mulut & Maksilofasial. Hospital Keningau

Pada 21-24 Oktober 2024, Program Cleft Care Camp 2024 telah dijalankan di Hospital Keningau. Program ini dianjurkan oleh Jabatan Bedah Mulut dan Maksilofasial Hospital Keningau dengan kerjasama:

- The Malaysian Medical Relief Society (MERCY Malaysia)
- Cleft Lip and Palate Association Malaysia (CLAPAM)
- The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints.



Program Cleft Care Camp adalah satu inisiatif untuk memberikan bantuan dan sokongan kepada individu yang dilahirkan dengan deformiti kongenital di bahagian muka dan mulut seperti klef bibir, tulang alveolus dan lelangit. Program ini bertujuan untuk memberi pemeriksaan perubatan, rawatan, nasihat serta sokongan moral kepada pesakit dan keluarga mereka.

Terdapat 5 objektif program Cleft Care Camp 2024 dan kesemua objektif program berjaya dicapai melalui pelaksanaan program ini. Program ini berjaya mencetus kolaborasi bersama dengan menyatukan usaha dan tenaga kepakaran daripada 8 orang pakar Bedah Mulut dan Maksilofasial dari seluruh Sabah iaitu dari Kota Kinabalu, Sandakan, Tawau, Lahad Datu dan Keningau. Selain itu, semangat kerjasama dan perpaduan juga

dapat dipupuk di kalangan petugas kesihatan di Hospital Keningau dengan penglibatan pelbagai pihak dari jabatan lain seperti:

- Jabatan Bedah Mulut dan Maksilofasial, Mulut dan Maksilofasial
- Jabatan Anestesiologi
- Jabatan Perubatan Kanak-Kanak
- Jabatan Pergigian Kanak-Kanak.

Tambahan pula, sumber tajaan hasil kolaborasi dengan pelbagai organisasi termasuk organisasi

dari luar negara membolehkan program ini dijalankan dengan jayanya untuk membantu golongan pesakit yang tidak mempunyai status kewarganegaraan yang juga tidak berkemampuan untuk menampung bayaran caj dan fi rawatan.

Program ini disasarkan kepada pesakit yang mempunyai masalah klef bibir dan lelangit. Selain itu, ahli keluarga mereka turut terlibat dalam aktiviti ini untuk memberikan sokongan yang berterusan.

Program ini telah berjaya menarik 14 orang peserta yang terdiri daripada kanak-kanak dan dewasa, termasuk yang tidak mempunyai status kewarganegaraan.

Seramai 30 orang sukarelawan daripada beberapa hospital di Sabah telah terlibat dalam menjayakan program ini. Antara hospital yang terlibat ialah:

- Jabatan Bedah Mulut dan Maksilofasial Hospital Keningau
- Hospital Queen Elizabeth di Kota Kinabalu
- Hospital Duchess of Kent di Sandakan
- Hospital Tawau
- Hospital Lahad Datu

Antaranya terdiri daripada 8 orang pakar bedah mulut dan maksilofasial, 5 orang pakar perubatan, 10 orang pegawai pergigian, 7 orang pembantu pembedahan pergigian, serta 3 orang juruterapi pergigian. Selain itu, program ini juga mendapat tajaan untuk makanan dan kos rawatan pembedahan pesakit cleft daripada The Malaysian Medical Relief Society (MERCY Malaysia), Cleft Lip and Palate Association Malaysia (CLAPAM), dan The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints. Penglibatan kesemua pihak ini membolehkan kami memberi perkhidmatan yang berkualiti serta sokongan kepada peserta sepanjang program dan sesi rawatan.



Program ini dijalankan selama 4 hari dari 21 Oktober hingga 24 Oktober 2024. 21 Oktober hingga 23 Oktober 2024 merupakan sesi pembedahan pesakit. Seramai 8 orang pesakit daripada 14 orang jumlah pesakit sahaja yang berjaya mendapatkan rawatan pembedahan. Hal ini kerana 6 orang pesakit lain mengalami *upper respiratory tract infection* dan rawatan untuk mereka terpaksa ditunda ke sesi lain.



Sesi bergambar antara kakitangan Jabatan Bedah Mulut dan Maksilofasial dengan ahli keluarga dan pesakit klef serta CLAPAM.



Seterusnya, majlis perasmian penutupan program Cleft Care Camp 2024 berlangsung pada 24 Oktober 2024 dan telah dirasmikan oleh Dr Thaddius Herman Anak Maling, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Pergigian) mewakili Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, serta dihadiri oleh Pengarah Hospital Keningau, Timbalan Perubatan Hospital Keningau, Timbalan Pengarah Pengurusan, Pegawai Pergigian Kawasan Keningau, Ketua Jabatan Bedah Mulut dan Maksilofasial Hospital Keningau, pakar-pakar bedah mulut dan maksilofasial, pakar-pakar perubatan dan warga Hospital Keningau yang lain.



Perasmian majlis penutupan oleh Dr. Thaddius selaku Timbalan Pengarah Kesihatan negeri Sabah (Pergigian) mewakili Pengarah Kesihatan Negeri Sabah dan penyampaian cenderahati



Sesi bergambar bersama semua yang hadir semasa majlis perasmian.

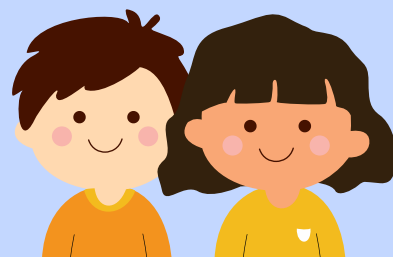
Beberapa pencapaian utama yang telah dicapai melalui program ini termasuklah:

1. Rawatan perubatan: Pesakit yang terlibat telah menerima pemeriksaan kesihatan, rawatan serta pembedahan yang diperlukan.
2. Peningkatan kesedaran: Pesakit serta ahli keluarga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai penjagaan dan rawatan bibir dan langit-langit sumbing.

Cadangan penambahbaikan bagi program ini ialah meningkatkan kerjasama antara hospital dan klinik kesihatan/pergigian primer untuk menyediakan khidmat bimbingan dan kaunseling serta rawatan bagi pesakit yang memerlukan. Cadangan yang lain ialah lebih banyak sesi kaunseling dan sokongan psikososial untuk membantu keluarga beradaptasi. Cadangan seterusnya ialah kempen kesedaran di kawasan luar bandar untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya penjagaan bibir dan langit-langit sumbing dan kewujudan kolaborasi dan kerjasama dengan badan-badan bukan kerajaan.

Program Cleft Care Camp telah berjaya dilaksanakan dengan sokongan daripada pihak penganjur, sukarelawan, serta semua anggota kesihatan yang terlibat. Kejayaan ini bukan sahaja memberi manfaat kepada mereka yang terlibat, tetapi juga meningkatkan kesedaran umum mengenai pentingnya rawatan bagi individu yang dilahirkan dengan bibir dan langit-langit sumbing. Diharapkan bahawa program seumpama ini dapat diteruskan dan diperluaskan pada masa akan datang.

BRINGING
SMILES



A large group of approximately 20 people, including men and women in professional attire, are posed for a group photo on a stage. Behind them is a large blue backdrop with the text "AAPD 2024 CLOSING CEREMONY" and "HO CHI MINH CITY, NOVEMBER 17-20, 2024".

THE 16TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF ASIAN ACADEMY OF PREVENTIVE DENTISTRY

Laporan oleh Dr. Nur Shaheerah Rasamin dan Dr. Liew Zheng Hua

Pada 17 hingga 20 November 2024, seramai 15 orang wakil dari Bahagian Kesihatan Pergigian Negeri Sabah telah berpeluang menghadiri Persidangan Antarabangsa ke-16 Akademi Pergigian Pencegahan Asia (AAPD) yang berlangsung di GEM Center, sebuah pusat konvensyen bertaraf dunia di bandar Ho Chi Minh, Vietnam. Antara yang terlibat termasuk Dr. Muhamad Khizreen bin Mohd Rothman dan Dr. Nur Shaheerah Rasamin mewakili Klinik Pergigian Keningau.



Salah satu detik paling bermakna bagi para peserta ialah peluang untuk membentangkan kajian penyelidikan masing-masing di hadapan komuniti profesional antarabangsa. Kajian tersebut merangkumi pelbagai topik berkaitan pergigian pencegahan (*Preventive Dentistry*), termasuk inovasi dalam rawatan klinikal, program kesihatan mulut komuniti, serta kajian epidemiologi yang relevan di Negeri Sabah.

Sesi pembentangan ini bukan sahaja memberi peluang untuk berkongsi penemuan tetapi juga memberikan maklum balas berharga daripada pakar-pakar lain yang hadir. Pengalaman ini memperkukuhkan keupayaan peserta dalam penyelidikan serta memberikan inspirasi untuk meneruskan usaha inovasi dalam meningkatkan perkhidmatan kesihatan pergigian di negeri mereka.



Menghadiri persidangan di GEM Center turut memberikan pengalaman unik kerana lokasinya yang strategik di tengah-tengah bandar Ho Chi Minh. Bandar yang terkenal

dan kaya dengan sejarah, kehidupan jalanan yang meriah, dan masakan yang lazat ini memberi peluang kepada peserta untuk meneroka dan berehat selepas sesi persidangan. Antara tempat dan lokasi menarik dilawati adalah Terowong Cu Chi, Pasar Ben Thanh, *Saigon Central Post Office*.

Persidangan ini mengukuhkan lagi peranan penting pergisian pencegahan dalam meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan masyarakat dalam amalan pergisian. Pengetahuan, pengalaman, serta maklum balas yang diterima daripada sesi pembentangan dan persidangan akan dimanfaatkan untuk mempertingkatkan serta memperkukuhkan strategi dan program-program kesihatan pergisian di Negeri Sabah. Para peserta amat bersyukur atas peluang menghadiri acara yang penuh bermakna ini. Mereka berharap dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dan beraspirasi untuk terus menyumbang kepada bidang ini melalui penyelidikan dan inovasi, memastikan mereka kekal berada di barisan hadapan dalam penjagaan pergisian pencegahan.

Secara kesimpulannya, Persidangan Antarabangsa ke-16 Akademi Pergisian Pencegahan Asia yang berlangsung di GEM Center, Bandar Ho Chi Minh, merupakan pengalaman yang tidak dapat dilupakan. Acara ini menggabungkan pertumbuhan profesional dengan penerokaan budaya, membuktikan kekuatan kolaborasi dalam memajukan kesihatan oral di rantau ini, khususnya di Negeri Sabah.



Aktiviti Gotong Royong EKSA

Klinik Pergigian Keningau

Pada 19 November 2024, satu aktiviti gotong royong EKSA telah diadakan di Klinik Pergigian Keningau, Bangunan Serbaguna BR5, yang melibatkan seramai 27 orang peserta. Aktiviti ini bermula pada jam 7 pagi dan berakhir pada jam 4 petang. Aktiviti ini dijalankan mengikut prinsip 5S dari EKSA yang menekankan elemen Sisi, Susun, Sapu, Seragam, dan Sentiasa Amalkan.

Antara aktiviti utama yang dijalankan adalah melukis dan mengecat dinding (*wall painting*) di kawasan Bangunan Serbaguna BR5, serta menyusun semula kad LP8 mengikut sekolah menengah masing-masing. Selain itu, peserta juga turut mengatur semula rak-rak di Bilik Gemilang, membersihkan *pantry*, dan melakukan pembersihan di bilik pegawai.





Aktiviti ini bermula dengan persediaan awal pada hari Jumaat, dan proses menyusun kad LP8 mengikut sekolah-sekolah menengah pada hari berikutnya. Melalui aktiviti ini, ruang di Klinik Pergigian Keningau dan Bangunan Serbaguna BR5 menjadi lebih teratur, bersih, dan selesa. Di samping itu, amalan EKSA dilaksanakan bagi tujuan memupuk budaya kerja berorganisasi dan berdisiplin dalam kalangan peserta.

Semoga amalan EKSA dapat diteruskan dengan konsisten dan melalui aktiviti ini, ruang kerja akan menjadi lebih efisien dan dapat meningkatkan produktiviti serta memberikan suasana yang lebih kondusif kepada semua warga kerja Klinik Pergigian Keningau.



ANMS

Program "Jom Heboh Kesihatan"

ANMS, Sabah Maju Jaya 2024

Laporan oleh: Dr Emily Tan Hui-Ping

Pada 19 Oktober 2024,

Program "Jom Heboh Kesihatan" dijalankan di bawah Jelajah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2024. Program ini dianjurkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah Tenom dan Pejabat Daerah Kecil Kemabong. Jelajah ANMS merupakan program kesihatan yang dijalankan di seluruh negara bagi menggalakkan komuniti untuk mencapai kesejahteraan kesihatan. Bagi tahun ini, Klinik Pergigian Tenom termasuk antara agensi yang telah dijemput bagi menyokong program ini. Antara objektif bagi ANMS termasuklah untuk mempromosikan pembudayaan hidup sihat untuk meningkatkan kesejahteraan kesihatan dan memperkasakan individu dan komuniti dalam kawalan kesihatan sendiri.

Program ini telah dijalankan di Dewan Kemabong, Tenom dan berlangsung dari 8.00 pagi hingga 1.00 tengah hari. Aktiviti yang dijalankan oleh KP Tenom ialah pameran pendidikan kesihatan pergigian, pemeriksaan pergigian, sapuan florida, dan permainan interaktif. Program ini

telah dijalankan dengan jayanya dan mendapat sambutan yang memberangsangkan dari penduduk sekitar Daerah Kecil Kemabong.



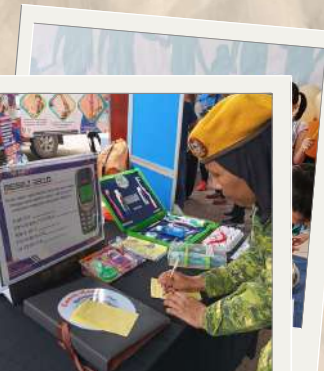
SENAMROBIK



**PAMERAN
PERGIGIAN**



**PEMERIKSAAN
GIGI**





**RUNDUM,
KEMABONG**

PROGRAM OUTREACH

**KE PEDALAMAN NEGERI SABAH
JEMPUTAN SURUHANJAYA PILIHAN
RAYA MALAYSIA (SPR) 2024**

Pada 22-23 Oktober 2024, sebuah program *outreach* yang dianjurkan oleh Suruhanjaya Pilihan Raya Malaysia (SPR) dijalankan di Rundum, Kemabong. Program ini merupakan salah satu usaha SPR untuk mendekati masyarakat dan menyampaikan maklumat serta mendidik para pengundi yang berada di kawasan pedalaman Sabah bagi meningkatkan kesedaran dan keterlibatan dalam proses pengundian. Program ini dijalankan di Rumah Kebudayaan Rundum di Kampung Rundum Kemabong, Tenom. Antara aktiviti yang dijalankan adalah Program Pendidikan Pengundi, pameran SPR, dan simulasi pengundian oleh SPR dan pihak-pihak berkenaan. Pihak Klinik Pergigian Tenom (KP Tenom) dijemput untuk memberi konsultasi penjagaan kebersihan gigi. Bagi pihak pergigian, objektif program kami adalah untuk menyampaikan perkhidmatan kesihatan pergigian dengan lebih luas dan mengeratkan lagi hubungan silaturrahim antara warga kerja KP Tenom dengan masyarakat Kampung Rundum. Aktiviti pergigian yang dijalankan adalah pemeriksaan gigi, saringan kanser mulut, cabutan gigi, dan nasihat kesihatan pergigian individu.



LAWATAN SAMBIL BELAJAR TABIKA KEMAS BUNUT A, BUNUT B DAN KG. TUAN KE KLINIK PERGIGIAN TENOM

8

c

g

t

c

t

S

A

t



6 DISEMBER 2024

6

6g

A

S

A

S

S

6

c

g

c

S

S

c

t

t

S

A

0

0

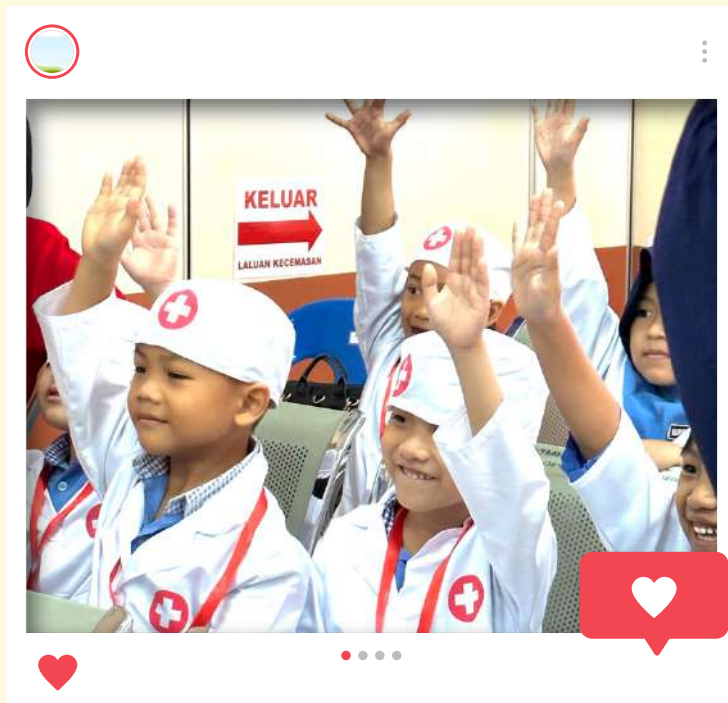
P

O

0

0

000000



*"Gigi Sihat,
Si Manja Lebih Bahagia!"*





10 Nov-11 Nov 2024

KEM KESIHATAN DAERAH NABAWAN 2024

Laporan oleh: Dr Melissa Mohammad

📍 Daerah Pagalungan

Kem Kesihatan yang julung kali diadakan ini merupakan satu usaha kolaborasi yang signifikan antara Klinik Pergigian Nabawan dan Pejabat Kesihatan Daerah Nabawan. Bertempat di Daerah Pagalungan, program ini telah berlangsung selama dua hari, iaitu pada 10 hingga 11 November 2024. Kem ini dirancang dengan matlamat untuk meningkatkan kesedaran kesihatan pergigian dalam kalangan komuniti setempat, terutamanya yang berada di kawasan pedalaman.





Pelbagai aktiviti bermanfaat telah dijalankan sepanjang program tersebut. Antaranya termasuk pemeriksaan dan rawatan pergigian, yang memberi peluang kepada penduduk untuk mendapatkan pemeriksaan kesihatan gigi secara percuma dan rawatan asas. Selain itu, sapuan fluorida turut diadakan untuk kanak-kanak dan remaja, bagi mencegah kerosakan gigi dan memastikan mereka memiliki kesihatan pergigian yang lebih baik pada masa hadapan.



Tambahan pula, saringan pra-kanser dan kanser mulut turut menjadi salah satu komponen utama program ini, bagi mengesan sebarang tanda awal penyakit serius yang boleh dirawat jika dikenal pasti pada peringkat awal. Tidak ketinggalan, sesi nasihat pergigian individu juga diadakan, di mana para peserta diberikan maklumat yang bersesuaian dengan keperluan mereka untuk meningkatkan penjagaan kesihatan gigi dan mulut.



Kem Kesihatan ini bukan sahaja menjadi platform untuk memberikan perkhidmatan kesihatan secara langsung, malah juga bertujuan untuk mendidik komuniti tentang pentingnya penjagaan kesihatan pergigian dalam kehidupan harian. Program ini mendapat sambutan yang sangat menggalakkan daripada penduduk setempat dan diharapkan dapat menjadi acara tahunan untuk manfaat yang berpanjangan.

PROGRAM OUTREACH KE PEDALAMAN NEGERI SABAH ANJURAN SURUHANJAYA PILIHAN RAYA MALAYSIA 2024

Laporan oleh: Dr Melissa Mohammad

Satu lawatan ke Daerah Kecil Pagalungan telah diadakan pada 23 hingga 24 Oktober 2024 sebagai sebahagian daripada usaha menjayakan Program Outreach Ke Pedalaman Negeri Sabah. Program ini merupakan hasil kerjasama strategik antara pelbagai agensi termasuk Suruhanjaya Pilihan Raya, Pejabat Daerah Nabawan, Pejabat Daerah Kecil Pagalungan, Jabatan Penerangan Nabawan, Angkatan Pertahanan Awam, Jabatan Kebajikan Masyarakat, ICU, Jabatan Pendaftaran Negara, serta Sabah Net.



Inisiatif ini bertujuan untuk menyediakan perkhidmatan kepada komuniti di kawasan pedalaman dan memperkukuhkan hubungan antara agensi kerajaan dengan masyarakat setempat.

Antara Aktiviti yang telah diadakan adalah

- 1) Permeriksaan dan rawatan Pergigian
 - Menyediakan perkhidmatan pergigian kepada penduduk
- 2) Nasihat Kesihatan Pergigian
 - Memberikan panduan dan pendidikan tentang penjagaan kesihatan gigi dan mulut
- 3) Konsultasi dan Sapuan Flourida
 - Sesi menjawab soalan tentang etkesihatan pergigian
 - Sapuan fluorida – aktiviti pencegahan untuk menguatkan gigi, terutama dalam kalangan kanak-kanak/ remaja



LATIHAN FIRE DRILL

DI KLINIK KESIHATAN NABAWAN 2024

Laporan oleh: Dr Melissa Mohammad

24 OKTOBER 2024

Pada 24 Oktober 2024, Klinik Pergigian Nabawan dan Klinik Kesihatan Nabawan telah menyertai latihan Fire Drill yang diadakan di perkarangan hadapan Klinik Kesihatan Nabawan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran dan kesediaan kakitangan menghadapi situasi kecemasan, khususnya kebakaran.

Latihan ini melibatkan simulasi pemindahan kecemasan, penggunaan alat pemadam api, dan pengurusan keselamatan pesakit. Pegawai bomba turut hadir untuk memberikan bimbingan teknikal dan memastikan latihan dijalankan dengan lancar.

Program ini berjaya memupuk kerjasama antara kakitangan dan memperkukuhkan amalan keselamatan di tempat kerja, demi kesejahteraan semua pihak.



PROGRAM KARNIVAL HARI PASISIMPUNGAN DAERAH NABAWAN 2024

Laporan oleh: Dr Melissa Mohammad



Pada 17 hingga 18 Disember 2024, Program Karnival Hari Pasisimpungan Daerah Nabawan telah berlangsung dengan pelbagai aktiviti menarik dan bermakna. Dalam program ini, pameran kesihatan pergigian menjadi salah satu tarikan utama, dengan pelbagai poster pendidikan dipamerkan untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang penjagaan kesihatan mulut.

Antara aktiviti yang dianjurkan termasuk sesi pendidikan tentang teknik penjagaan mulut yang betul, demonstrasi memberus gigi menggunakan model gigi, dan penerangan tentang kesan buruk akibat mengabaikan kesihatan pergigian. Para peserta, khususnya pelajar, juga berpeluang menyertai kuiz interaktif yang bertujuan menguji pengetahuan mereka mengenai topik kesihatan mulut.

Bagi menghargai penyertaan, hadiah seperti set memberus gigi telah diberikan kepada peserta kuiz. Program ini diharap dapat meninggalkan impak positif kepada dengan meningkatkan kesedaran dan kefahaman tentang pentingnya kesihatan pergigian



KEM KESIHATAN DAERAH NABAWAN 2024

18 -19 Disember 2024

Laporan oleh: Dr Melissa Mohammad

📍 Daerah Pensiangan

Kem Kesihatan ini telah dianjurkan di Klinik Kesihatan Pensiangan pada 18 dan 19 Disember 2024. Program ini bertujuan untuk menyediakan perkhidmatan pergigian kepada penduduk setempat serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai kepentingan penjagaan kesihatan gigi, terutama bagi komuniti di kawasan pedalaman yang mempunyai akses terhadap kepada perkhidmatan ini.

Pelbagai aktiviti telah dilaksanakan sepanjang kem berlangsung, termasuk pemeriksaan dan rawatan pergigian untuk memastikan masalah pergigian dapat dikenal pasti dan dirawat dengan segera. Sapuan fluorida turut dijalankan, khususnya untuk kanak-kanak, bagi membantu melindungi gigi mereka daripada kerosakan. Pendidikan penjagaan gigi jufa diberi kepada pesakit.





MAJLIS SAMBUTAN KRISMAS 🎄 & PERPISAHAN RAKAN SEKERJA

Klinik Pergigian Tambunan

Laporan oleh: Dr Sascha Audra Ng Bansing



Pada 13/12/24, suasana di klinik pergigian Tambunan dipenuhi dengan keceriaan apabila seluruh warga kerja berkumpul untuk meraikan sambutan Krismas serta mengadakan sesi perpisahan bagi rakan-rakan sekerja yang bakal meneruskan tugas di klinik lain.

Ucapan perpisahan membuka tirai majlis, dengan penghargaan istimewa diberikan kepada Dr. Ian Lee dan Dr. Fatini atas dedikasi dan komitmen mereka sepanjang ini.



Seterusnya, majlis juga diikuti dengan pelbagai aktiviti menyeronokkan:

- Cabutan Bertuah: Cabutan bertuah turut diadakan yang membawa kejutan dan kegembiraan kepada semua.
- Karaoke: Nyanyian memenuhi ruang, menceriakan suasana.
- Jamuan Istimewa: Hidangan lazat bertemakan Krismas menyatukan semua dalam satu meja.





PROGRAM AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT (ANMS) PERINGKAT DAERAH TAMBUNAN 2024

Laporan oleh: Dr Mimi Elilian Hee

Pada 2 Oktober 2024, Klinik Pergigian Tambunan dengan anjuran bersama Pejabat Kesihatan Daerah Tambunan telah mengadakan program agenda nasional sihat (ANMS). Antara aktiviti yang diadakan oleh Klinik Pergigian Tambunan adalah pameran kesihatan pergigian secara interaktif. Objektif program ini adalah membentuk komuniti sihat dan produktif melalui pembudayaan amalan gaya hidup sihat, mendekatkan dan meluaskan capaian program komuniti bagi membentuk komuniti sihat bebas dari penyakit tidak berjangkit, dan untuk menggalakkan masyarakat membuat pemeriksaan gigi sekurang-kurangnya 6 bulan sekali. Secara keseluruhannya, program ini telah berjalan dengan lancar. Semua aktiviti pergigian dapat dilaksanakan dengan jayanya. Hal ini berlaku kerana kerjasama dan toleransi antara penduduk daerah Tambunan dan ahli jawatankuasa program ini. Secara khusus, Unit Pergigian berharap, melalui aktiviti-aktiviti yang dijalankan sepanjang program ini, dapat meningkatkan kesedaran tentang penjagaan gigi di kalangan masyarakat setempat.



Klef Bibir dan Lelangit



OLEH DR. SASCHA AUDRA NG BANSING, DR. NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN, DR. EMILY TAN HUI-PING, DR. MIMIELILIAN HEE, DR. LIEW ZHENG HUA, DR. MELISSA BINTI MOHAMMAD, DR. AFIQAH BINTI AZLI FITRI

APAKAH KLEF BIBIR DAN LELANGIT ?

Klef bibir dan lelangit adalah kecacatan kelahiran yang berlaku apabila struktur bibir atau lelangit tidak bercantum sepenuhnya semasa perkembangan bayi dalam rahim. Klef bibir merujuk kepada celah atau belahan pada bibir atas, manakala klef lelangit merujuk kepada celah pada bahagian lelangit di dalam mulut. Kedua-dua keadaan ini boleh berlaku secara berasingan atau serentak semasa pembentukan bibir dan lelangit pada bayi dalam kandungan. Keadaan ini biasanya dikesan semasa kelahiran atau melalui imbasan *ultrasound* semasa kehamilan. Masalah ini boleh memberi kesan dan impak yang besar kepada pesakit seperti gangguan fungsi makan, bertutur, dan penampilan pesakit klef, namun dengan rawatan yang tepat, ia dapat diatasi.

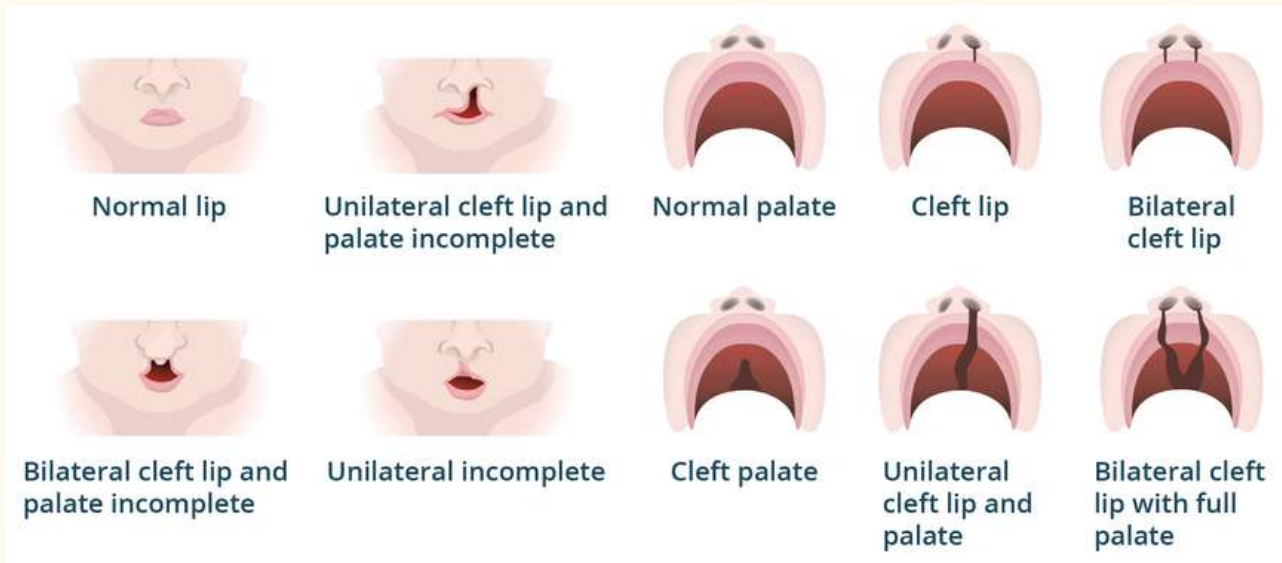
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN KLEF BIBIR DAN LELANGIT

Punca sebenar klef bibir dan lelangit masih tidak difahami sepenuhnya, walaubagaimanapun, beberapa faktor yang mungkin dikaitkan dengan sumbing bibir dan lelangit termasuk: Gen yang diwarisi daripada ibu bapa,

- Faktor genetik yang diwarisi daripada ibubapa
- Pendedahan ibu hamil kepada bahan kimia berbahaya atau jangkitan tertentu.
- Kekurangan nutrisi sewaktu kehamilan, seperti asid folik
- Pengambilan alkohol atau merokok semasa kehamilan.



CONTOH KLEF BIBIR DAN LELANGIT



KESAN KEPADA KEHIDUPAN HARIAN

Klef bibir dan lelangit boleh memberi kesan kepada pelbagai aspek kehidupan, antaranya:

- **Pemakanan** : Kesukaran menyusu atau makan kerana makanan boleh masuk ke hidung melalui klef.
- **Pertuturan** : Masalah pertuturan atau bunyi suara yang berbeza akibat struktur mulut yang tidak sempurna.
- **Kesihatan Pergigian** : Risiko tinggi untuk masalah karies gigi dan gigi tidak sejajar.
- **Sosial dan Emosi** : Rasa rendah diri atau stigma sosial akibat penampilan yang tidak normal.

RAWATAN

Rawatan untuk klef bibir dan lelangit melibatkan pendekatan multidisiplin yang merangkumi :

- **Pembedahan** : Pembedahan pembaikan dilakukan untuk menutup klef pada bibir atau lelangit. Biasanya dilakukan dalam tahun pertama kehidupan bayi.
- **Terapi Pertuturan** : Membantu meningkatkan kejelasan pertuturan.
- **Penjagaan Gigi** : Pemantauan dan rawatan gigi oleh pakar ortodontik dan pakar pergigian kanak-kanak.
- **Sokongan Psikososial** : Kaunseling untuk membantu kanak-kanak dan keluarga menangani kesan emosi dan sosial.

Incomplete Unilateral Cleft Lip





PENCEGAHAN

Walaupun tidak semua kes klef bibir dan lelangit dapat dicegah, beberapa langkah boleh diambil untuk mengurangkan risiko kejadian, termasuk:

- Mengambil asid folik secukupnya sebelum dan semasa kehamilan.
- Mengelakkan amalan dan tabiat merokok dan alkohol.
- Mendapatkan rawatan pre-natal secara berkala.



SOKONGAN KOMUNITI

Di Malaysia, terdapat pelbagai program dan organisasi seperti *Cleft Lip & Palate Association Malaysia (CLAPAM)* yang menyediakan sokongan dan bantuan kepada kanak-kanak dan pesakit dengan klef bibir dan lelangit serta keluarga mereka. Antara bantuan yang disediakan adalah menyediakan sokongan moral dan kewangan, dan nasihat untuk meringankan beban penjagaan klef disamping mewujudkan kesedaran berkaitan dengan klef bibir dan lelangit dikalangan masyarakat melalui perkongsian pengalaman dan pengetahuan kolektif.

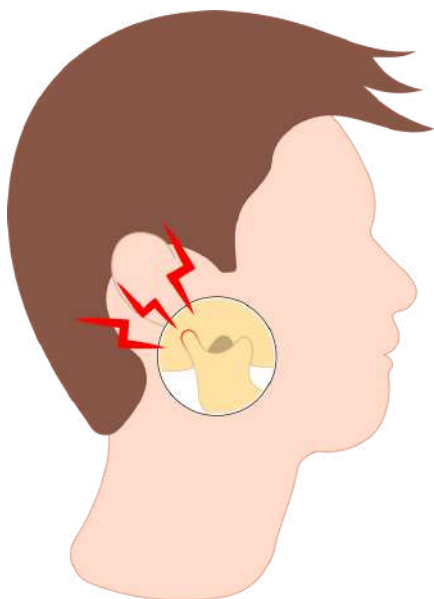
Klef bibir dan lelangit bukanlah penghalang untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Dengan rawatan yang sesuai dan sokongan yang mencukupi, individu yang menghadapinya dapat mencapai potensi penuh mereka.

GANGGUAN SENDI TEMPOROMANDIBULAR

OLEH DR. SASCHA AUDRA NG BANSING, DR. NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN, DR. EMILY TAN HUI-PING, DR. MIMI LILIAN HEE, DR. LIEW ZHENG HUA, DR. MELISSA BINTI MOHAMMAD, DR. AFIQAH BINTI AZLI FITRI

PENGENALAN

Sendi temporomandibular (TMJ) adalah sendi yang menghubungkan rahang bawah (mandibel) dengan tengkorak. Ia memainkan peranan penting dalam pergerakan mandibel seperti membuka dan menutup mulut, mengunyah, dan bercakap. Gangguan pada sendi ini, dikenali sebagai *Temporomandibular Joint Disorder (TMD)*, boleh menyebabkan kesakitan dan ketidakselesaan yang ketara kepada individu yang mengalaminya.



PUNCA

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan TMD, antaranya :

- **Trauma atau kecederaan pada sendi** : Pukulan kuat pada mandibel atau kepala boleh mencetuskan gangguan ini.
- **Tekanan atau stres** : Amalan seperti mengetap gigi (*bruxism*) akibat stres boleh memberi tekanan berlebihan kepada sendi TMJ.
- **Kedudukan gigitan yang tidak seimbang** : Gigi yang tidak sejajar boleh menyebabkan tekanan tambahan pada TMJ.
- **Artritis** : Keadaan ini boleh mempengaruhi TMJ, menyebabkan keradangan dan kesakitan.
- **Ketegangan otot** : Otot-otot di sekitar mandibel yang tegang juga boleh menyumbang kepada TMD.

GEJALA TMD

Antara tanda-tanda gangguan ini termasuk :

- Kesakitan pada kawasan rahang, muka, atau leher.
- Kesukaran membuka atau menutup mulut.
- Bunyi klik, letup, atau geseran apabila mandibel digerakkan.
- Sakit kepala, terutama di kawasan *temporal* kepala.
- Bengkak pada kawasan TMJ.
- Telinga berasa tersumbat atau bunyi berdengung (tinnitus).

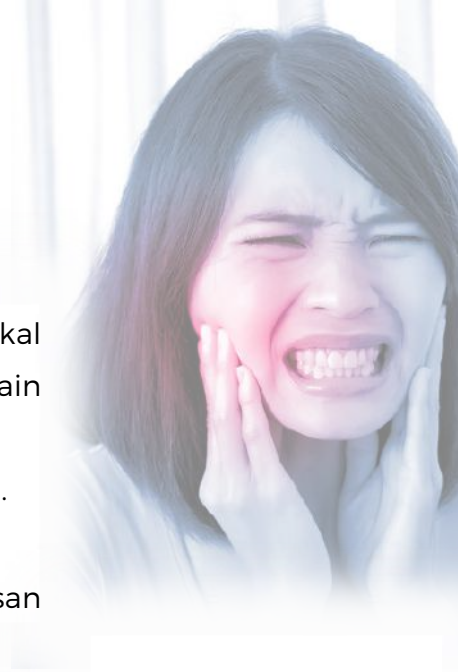


GANGGUAN SENDI TEMPOROMANDIBULAR

DIAGNOSIS

Pakar pergigian atau doktor biasanya akan melakukan pemeriksaan fizikal dan bertanya tentang sejarah perubatan pesakit. Kaedah diagnostik lain termasuk:

- **X-ray atau CT scan:** Untuk melihat keadaan tulang rahang dan sendi.
- **MRI:** Untuk memeriksa tisu lembut dan cakera sendi.
- **Palpasi:** Memeriksa kawasan rahang untuk mengenal pasti kawasan yang sakit atau tegang.



Rawatan untuk TMD bergantung kepada tahap keparahan gangguan dan puncanya. Antara pilihan rawatan termasuk:

• Rawatan Kendiri

- Rehatkan sendi dengan mengelakkan makanan keras atau yang memerlukan banyak kunyahan.
- Lakukan senaman ringan untuk meregangkan otot rahang.
- Gunakan pek hangat atau sejuk untuk melegakan kesakitan.
- Kurangkan stres dalam kehidupan

• Ubat-Ubatan

- Penghilang rasa sakit seperti ibuprofen untuk mengurangkan kesakitan dan keradangan.
- Relaksan otot untuk melegakan ketegangan otot rahang.

• Terapi Pergigian

- Pemakaian alat pelindung mulut (mouthguard) untuk mengelakkan bruxism.
- Penyesuaian gigitan untuk mengimbangi kedudukan gigi.

- **Fisioterapi:** Terapi urut dan senaman rahang untuk meningkatkan fungsi sendi.

- **Pembedahan:** Dalam kes yang jarang berlaku, pembedahan mungkin diperlukan untuk membetulkan struktur sendi yang rosak.

RAWATAN



KESIMPULAN

TMD adalah gangguan yang boleh menjejaskan kualiti hidup jika tidak dirawat. Jika anda mengalami gejala TMD, dapatkan nasihat daripada doktor atau pakar pergigian untuk diagnosis dan rawatan yang sesuai. Penjagaan awal boleh membantu mengelakkan komplikasi dan memulihkan fungsi normal sendi TMJ.

KESAKITAN MUKA LUAR BIASA (FACIAL PAIN)

OLEH DR. EMILY TAN HUI-PING, DR. NUR SHAHEERAH BINTI RASAMIN, DR. SASCHA AUDRA NG BANSING, DR. MIMIELILIAN HEE, DR. LIEW ZHENG HUA, DR. MELISSA BINTI MOHAMAD, DR. AFIQAH BINTI AZLI FITRI



Facial pain atau **Sakit muka** merupakan satu keadaan yang sering berlaku dan boleh menyebabkan ketidakselesaan yang serius. Keadaan ini merangkumi pelbagai jenis kesakitan, daripada sakit yang tajam hingga sakit yang berdenyut pada bahagian muka tertentu. Artikel ini akan membincangkan punca, gejala, dan rawatan bagi sakit muka untuk membantu memahami masalah ini dengan lebih mendalam.

Apakah Itu Sakit Muka?

Sakit muka merujuk kepada sebarang rasa sakit atau ketidakselesaan yang berlaku di kawasan muka, termasuk pipi, rahang, hidung, mata, atau mulut. Kesakitan ini boleh berlaku secara tiba-tiba (akut) atau berpanjangan (kronik), dan ia mungkin menjadi tanda kepada masalah kesihatan tertentu.

Punca Sakit Muka

Terdapat pelbagai punca sakit muka, dan ia boleh diklasifikasikan mengikut kategori berikut:

1. Punca Neurologi

- **Neuralgia Trigeminal:** Keadaan yang menyebabkan sakit seperti renjatan elektrik pada satu bahagian muka, disebabkan oleh kerosakan pada saraf trigeminal.
- **Migrain dan Sakit Kepala Kluster:** Kesakitan ini sering disertai dengan gejala lain seperti mata berair atau kesesakan hidung.

2. Masalah Pergigian

- **Jangkitan Gigi:** Gigi berlubang, abses, atau gigi bongsu yang terimpak boleh menyebabkan sakit muka.
- **Bruxism (Kebiasaan Menggertak Gigi):** Tekanan pada rahang akibat menggertak gigi boleh menyebabkan sakit pada bahagian muka.

3. Masalah Sinus

- **Sinusitis:** Jangkitan atau keradangan pada sinus boleh menyebabkan tekanan dan kesakitan pada muka, terutama di sekitar hidung dan dahi.

4. Trauma atau Kecederaan

- **Kecederaan pada Muka:** Tulang muka patah, luka, atau lebam akibat kemalangan boleh menjadi punca sakit muka.

5. Punca Lain

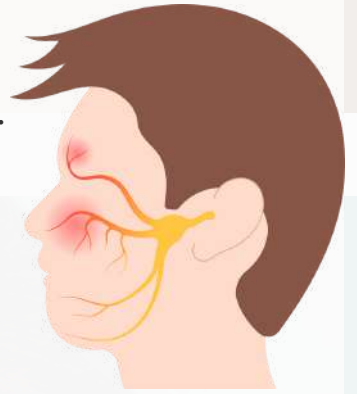
- **Gangguan Sendi Temporomandibular (TMJ):** Masalah pada sendi yang menghubungkan rahang ke tengkorak boleh menyebabkan sakit pada rahang dan muka.
- **Kayap (Herpes Zoster):** Virus ini boleh menyebabkan kesakitan dan ruam pada bahagian muka jika saraf muka terjejas.



Gejala Sakit Muka

Gejala sakit muka bergantung kepada punca asasnya. Antaranya:

- Kesakitan tajam, berdenyut, atau tumpul di satu bahagian muka.
- Bengkak pada muka atau rahang.
- Kesukaran membuka mulut atau mengunyah.
- Sensasi terbakar atau kebas pada muka.
- Sakit yang bertambah apabila disentuh atau digerakkan.



Rawatan untuk Sakit Muka

Rawatan sakit muka bergantung kepada diagnosis puncanya. Berikut adalah beberapa pilihan rawatan yang mungkin:

1. Ubat-Ubatan

- Analgesik: Ubat tahan sakit seperti paracetamol atau ibuprofen.
- Ubat Saraf: Untuk merawat neuralgia trigeminal atau kesakitan saraf lain.
- Antibiotik: Jika sakit muka berpunca daripada jangkitan seperti sinusitis atau abses gigi.

2. Rawatan Pergigian

- Prosedur seperti menampal gigi atau mencabut gigi yang bermasalah.

3. Terapi Fizikal

- Untuk masalah seperti TMJ, terapi senaman atau alat sokongan rahang boleh membantu.

4. Pembedahan

- Dalam kes tertentu, seperti sinusitis kronik atau neuralgia trigeminal yang teruk, pembedahan mungkin diperlukan.

Bila Perlu Berjumpa Doktor?

Anda perlu mendapatkan rawatan perubatan jika:

- Sakit muka berlaku secara tiba-tiba dan teruk.
- Kesakitan tidak berkurang dengan ubat tahan sakit.
- Terdapat gejala tambahan seperti demam, bengkak yang teruk, atau kesukaran bercakap.

Kesimpulan

Sakit muka boleh berpunca daripada pelbagai masalah kesihatan yang memerlukan diagnosis dan rawatan yang tepat. Jika anda mengalami sakit muka yang berpanjangan atau semakin teruk, segera berjumpa dengan doktor atau pakar pergigian untuk mendapatkan bantuan. Penjagaan awal dapat membantu mencegah komplikasi dan meningkatkan kualiti hidup.

1. Cleveland Clinic. (n.d.). Facial pain: Causes, diagnosis, and treatments. Retrieved from <https://www.clevelandclinic.org>

2. Mayo Clinic. (n.d.). Trigeminal neuralgia. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>

3. National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (n.d.). Trigeminal neuralgia information page. Retrieved from <https://www.ninds.nih.gov>

4. WebMD. (n.d.). Causes of facial pain. Retrieved from <https://www.webmd.com>

ALVEOLECTOMY

Oleh Dr Sascha Audra Ng Bansing, Dr Nur Shaheerah Binti Rasamin, Dr Emily Tan Hui-Ping, Dr Mimi Lilian Hee, Dr Liew Zheng Hua, Dr Melissa Binti Mohammad, Dr Afiqah Binti Azli Fitri

Alveolectomy: Prosedur Pembedahan untuk Pengurangan Tulang Rahang

Alveolectomy adalah prosedur pembedahan yang melibatkan pengurangan atau pemotongan tulang alveolar, iaitu tulang rahang yang menyokong gigi. Prosedur ini biasanya dilakukan untuk tujuan perubatan tertentu, termasuk menyediakan ruang untuk pemasangan implan gigi atau untuk memperbaiki struktur rahang setelah kehilangan gigi. Walaupun ia adalah prosedur yang sering dilakukan dalam konteks rawatan pergigian, alveolectomy boleh memberi kesan kepada kesihatan mulut dan fungsi keseluruhan seseorang jika tidak dilakukan dengan betul.

Tujuan dan Keperluan Alveolectomy

1. Persiapan untuk Implan Gigi

- Salah satu sebab utama bagi prosedur alveolectomy adalah untuk mempersiapkan rahang bagi pemasangan implan gigi. Apabila seseorang kehilangan gigi, tulang alveolar seringkali mengalami penyusutan atau kehilangan ketebalan. Prosedur ini membantu membentuk semula tulang untuk memberikan sokongan yang lebih baik bagi implan.

2. Pembetulan Ruang untuk Prostesis Gigi

- Dalam kes tertentu, alveolectomy dilakukan untuk mencipta ruang yang lebih sesuai untuk pemasangan prostesis gigi, seperti jambatan atau dentur, terutamanya selepas pembedahan pengeluaran gigi yang sukar atau besar.

3. Mengatasi Gigi yang Pecah atau Cabutan Sukar

- Apabila gigi pecah atau rosak teruk, alveolectomy dapat dilakukan untuk menghilangkan sisa tulang atau tisu yang tidak diperlukan dan mempersiapkan ruang tersebut untuk rawatan seterusnya.

4. Rawatan untuk Penyakit Periodontal atau Tumor

- Dalam kes-kes penyakit periodontal yang teruk atau tumor di dalam gusi, alveolectomy mungkin diperlukan untuk mengeluarkan tulang yang terjejas atau kawasan yang dijangkiti.



Prosedur alveolectomy

Prosedur alveolectomy biasanya dilakukan di bawah bius tempatan atau bius umum bergantung kepada tahap kesukaran dan keadaan pesakit. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam prosedur ini:

- Persiapan Pesakit:** Pesakit akan diberi ubat bius untuk mengurangkan kesakitan dan ketidakselesaan semasa prosedur. Dalam sesetengah kes, pesakit mungkin memerlukan sedasi untuk membantu mereka merasa lebih selesa.
- Pencabutan Gigi** (jika diperlukan): Jika gigi perlu dicabut terlebih dahulu, doktor gigi atau pakar bedah mulut akan melakukan pencabutan gigi dengan berhati-hati untuk mengelakkan kerosakan pada tulang alveolar.

- **Penyingkiran Tulang Alveolar:** Setelah gigi dicabut, doktor akan memotong dan membuang sebahagian tulang alveolar yang rosak atau berlebihan menggunakan alat pembedahan khas. Tujuan utama prosedur ini adalah untuk memastikan bentuk tulang yang sesuai dan menyediakan permukaan rata untuk penyembuhan.
- **Penyembuhan Luka:** Selepas penyingkiran tulang, kawasan yang dibedah akan dijahit kembali untuk membantu proses penyembuhan. Doktor akan memberi nasihat kepada pesakit tentang penjagaan selepas pembedahan untuk mengelakkan jangkitan dan komplikasi.

Pemulihan Selepas Alveolectomy

Pemulihan selepas prosedur alveolectomy boleh mengambil masa beberapa minggu, bergantung pada tahap pembedahan dan keadaan individu. Berikut adalah beberapa perkara yang perlu diambil perhatian semasa tempoh pemulihan:

1. **Pengurusan Sakit:** Pesakit mungkin mengalami sedikit kesakitan atau bengkak selepas pembedahan. Ubat penahan sakit akan diberikan untuk membantu mengurangkan kesakitan.
2. **Menjaga Kebersihan Mulut:** Menjaga kebersihan mulut adalah penting untuk mengelakkan jangkitan. Pesakit dinasihatkan untuk mengelakkan menggosok gigi di kawasan yang dibedah dalam beberapa hari pertama dan menggunakan pencuci mulut antiseptik.
3. **Mengelakkan Aktiviti Berat:** Pesakit disarankan untuk mengelakkan aktiviti fizikal yang berat selepas prosedur untuk mengurangkan risiko komplikasi seperti pendarahan atau bengkak.
4. **Follow-up:** Temujanji susulan dengan doktor gigi atau pakar bedah mulut perlu untuk memastikan proses penyembuhan berjalan dengan lancar dan untuk memantau sebarang tanda jangkitan atau komplikasi.

Komplikasi dan Risiko

Seperti prosedur pembedahan lain, alveolectomy juga mempunyai beberapa risiko dan komplikasi yang mungkin berlaku, termasuk:

1. **Pendarahan:** Pendarahan berlebihan selepas prosedur boleh berlaku. Jika berlaku, pesakit dinasihatkan untuk segera mendapatkan rawatan.
2. **Jangkitan:** Jangkitan pada kawasan pembedahan adalah risiko yang perlu diawasi dengan teliti. Penggunaan antibiotik mungkin diperlukan untuk mencegah jangkitan.
3. **Sakit Berpanjangan:** Sesetengah pesakit mungkin mengalami kesakitan yang berpanjangan walaupun selepas rawatan ubat penahan sakit.
4. **Masalah Penyembuhan:** Dalam beberapa kes, penyembuhan tulang mungkin terganggu, dan prosedur tambahan mungkin diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Kesimpulan

Alveolectomy adalah prosedur penting dalam bidang pergigian bagi membantu memperbaiki keadaan tulang alveolar selepas pencabutan gigi atau kerosakan struktur tulang rahang. Ia membantu menyediakan asas yang lebih baik untuk prostesis gigi dan meningkatkan kualiti hidup pesakit. Walaupun prosedur ini mempunyai risiko tertentu, dengan penjagaan yang betul dan rawatan susulan, kebanyakan pesakit dapat pulih sepenuhnya dan kembali ke kehidupan rutin mereka.



APA ITU "MUCOCELE"?



Lesi seperti sista yang terbentuk akibat pengumpulan mukus. Ia boleh berlaku di pelbagai lokasi dalam badan, khususnya di bibir, lantai mulut, dan lelangit.

JENIS-JENIS "MUCOCELE"



Mucocele sederhana - Bentuk yang paling biasa, di mana mukus terkumpul akibat penyumbatan saluran kelenjar air liur



Ranula - Satu jenis *mucocele* yang terbentuk di lantai mulut

PUNCA-PUNCA

Mucocele biasanya berlaku apabila saluran kelenjar air liur kecil tersumbat atau terluka akibat kecederaan ringan, seperti menggigit bibir atau pipi secara tidak sengaja. Ia juga boleh terjadi akibat keradangan atau jangkitan.



MUCOCELE

GEJALA

- Benjolan kecil atau besar di dalam mulut.
- Benjolan berwarna kebiruan atau jernih.
- Biasanya tidak sakit, tetapi boleh rasa tidak selesa atau mengganggu.
- *Mucocele* boleh pecah dan mengeluarkan cairan mukus, dan kemudian hilang untuk sementara waktu, tetapi boleh datang semula.

RAWATAN

- **Pemerhatian** : Jika *mucocele* kecil dan tidak menimbulkan gejala, ia boleh sembuh dengan sendirinya tanpa rawatan.
- **Pembedahan pembuangan** : *Mucocele* yang lebih besar, atau yang menyebabkan ketidakselesaan atau berulang
- **Marsupialisasi** : Prosedur kurang invasif di mana *mucocele* dibuang

Oleh Dr. Sasche Audra Ng Bansing, Dr. Nur Shaheerah binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping, Dr. Mimilian Hee, Dr. Liew Zheng Hua, Dr. Melissa binti Mohammad, Dr. Afiqah binti Azli Fitri

Sumber:

- Neville BW, Damm DD, Allen CM, Bouquot JE. Oral and Maxillofacial Pathology. 4th ed. St. Louis: Elsevier; 2016.
- MedlinePlus. *Mucocele* [Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine; [cited 2024 Dec 2]. Available from: <https://medlineplus.gov>

APA ITU KANSER MULUT ?



Oleh Dr. Sasche Audra Ng Bansing, Dr. Nur Shaheerah binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping, Dr. Mimililian Hee, Dr. Liew Zheng Hua, Dr. Melissa binti Mohammad, Dr. Afiqah binti Azli Fitri

Ia merupakan **ketumbuhan tisu** yang **tidak normal** di dalam mulut.

Kanser mulut termasuk kanser pada mulut dan bahagian belakang tenggorokan. Kanser mulut boleh didapati di lidah, di melapisi pipi mulut dan gusi, di bawah lidah, dasar lidah, di lelangit dan kawasan tenggorokan di bahagian belakang mulut.

Kanser mulut biasanya terjadi pada orang yang berusia lebih dari 40 tahun dan lebih sering dialami oleh pria dibandingkan wanita, dengan rasio lebih dari dua kali lipat. Sebagian besar kanser di mulut terkait dengan penggunaan tembakau, konsumsi alkohol, atau keduanya, sementara sebagian besar kanser tenggorokan disebabkan oleh virus human papillomavirus (HPV). Insiden kanser mulut yang terkait dengan HPV telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Ia amat penting untuk deteksi kanser mulut di peringkat awal kerana tahap keparahan menentukan prognosis rawatan tersebut.

Sumber :

NIH National Institutes of Health
Turning Discovery Into Health

Tanda Dan Gejala Kanser Mulut:

KESUKARAN MEMBUKA MULUT

KEBAS
Rasa kebas di lidah/dalam mulut

TOMPOK
Tompok putih atau merah

ULSER
Ulser yang tidak sembuh melebihi 2 minggu

BENGGAK
Bengkak di lidah/dalam mulut

Segera Berjumpa Doktor Gigi Sekiranya Anda Mempunyai Tanda-Tanda Awal Kanser Mulut

Penggunaan Tembakau dan Alkohol : Penggunaan tembakau dalam bentuk apa pun, termasuk rokok, serta merokok rokok elektronik, dan mengunyah tembakau, dapat meningkatkan risiko mengembangkan kanker mulut. Ini disebabkan kandungan tembakau yang mengandung bahan karsinogenik yang boleh merosakkan sel-sel tubuh atau mengubah DNA, menyebabkan pertumbuhan sel yang tidak terkendali dan berkembang menjadi kanker. Penggunaan alkohol secara berlebihan juga meningkatkan risiko.

Jangkitan virus HPV : Jangkitan *Human Papillomavirus (HPV)* yang ditularkan secara hubungan seksual (terutama jenis HPV-16 dan HPV-18) yang berkaitan rapat dengan kanker mulut.

Sinar Matahari : Kanker pada bibir dapat disebabkan oleh sinaran matahari. Nutrisi yang Buruk. Diet yang rendah buah-buahan dan sayuran telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker mulut.

Genetik : Orang yang mempunyai genetik yang diwariskan pada gen tertentu memiliki risiko tinggi terkena kanker mulut dan tenggorokan.



Sumber :

NIH National Institutes of Health
Turning Discovery Into Health

Kanser Mulut

Rawatan & Pencegahan

Oleh Dr. Sasche Audra Ng Bansing, Dr. Nur Shaheerah binti Rasamin, Dr. Emily Tan Hui-Ping, Dr. Mimilian Hee, Dr. Liew Zheng Hua, Dr. Melissa binti Mohammad, Dr. Afiqah binti Azli Fitri

Rawatan

Rawatan kanser mulut bergantung pada peringkat kanser, saiz, dan lokasi ketumbuhan, serta faktor lain seperti melibatkan kawasan mulut yang berbeza.

Sebelum memulakan rawatan, pakar pergigian akan melakukan perkara berikut :

- Mengambil sejarah perubatan dan faktor risiko berkaitan
- Membuat pemeriksaan menyeluruh pada mulut, luar dan dalam
- Jika terdapat lesi yang disyaki kanser mulut, biopsi akan dilakukan dengan mengambil sedikit tisu untuk diperiksa di makmal. Sel kanser akan dikesan di bawah mikroskop.

Peringkat awal (Peringkat I dan II) dirawat dengan pembedahan, dengan atau tanpa radiasi.

Peringkat lewat (Peringkat III dan IV) dirawat dengan gabungan pembedahan, radiasi, dan kemoterapi.



Rawatan:

a) Pembedahan

- Ketumbuhan dibuang mengikut saiz dan lokasi.



b) Radiasi

- Digunakan untuk memusnahkan sel kanser kecil atau mengecutkan ketumbuhan sebelum pembedahan.

c) Kemoterapi

- Ubat yang digunakan untuk membunuh sel kanser, tetapi boleh menyebabkan kesan sampingan seperti mulut kering atau perubahan rasa.

d) Gabungan Rawatan

- Rawatan pembedahan, radiasi, dan kemoterapi digunakan bersama.



Pencegahan

Pencegahan kanser mulut melibatkan gaya hidup sihat, seperti mengelakkan tabiat berisiko dan menjaga kesihatan mulut.

Elakkan tabiat-tabiat berikut:

- **Elakkan penggunaan semua jenis produk tembakau** seperti rokok, cerut, bidi, rokok daun, songel tembakau, dan shisha.



- **Elakkan pengunyahan atau menyentil sirih pinang** yang mengandungi tembakau, kapur, gambir, dan rempah-rempah lain.



- **Elakkan pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan.**



- **Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari.**

Enam Langkah Mudah Pemeriksaan Mulut Sendiri untuk Mengesan Kanser Mulut:

1. Berdiri di depan cermin dengan pencahayaan yang baik. Tekan bahagian kanan dan kiri leher untuk mencari kesakitan, bengkak, atau benjolan.



2. Tarik bibir atas dan periksa untuk mengesan ulser atau perubahan warna. Ulangi untuk bibir bawah.



3. Tarik pipi kanan dan periksa bahagian dalam pipi untuk mengesan sebarang kelainan. Ulangi untuk pipi kiri.



4. Buka mulut dan periksa bahagian langit. Perhati sebarang perubahan atau benjolan.



5. Letakkan hujung lidah di langit. Periksa lantai mulut dan bahagian bawah lidah.



6. Keluarkan lidah dan periksa tepi kanan dan kiri untuk mengesan sebarang benjolan atau ulser.



Amalkan gaya hidup sihat dengan :

- **Jaga kebersihan gigi dan mulut**

Nafas segar bermula dengan mulut yang bersih dan sihat.

- **Periksa mulut sendiri secara berkala**

Untuk mengesan tanda-tanda awal perubahan tisu mulut dan memastikan kesihatan mulut berada dalam keadaan baik, serta menikmati hidup tanpa masalah pergigian.

- **Berjumpa doktor pergigian secara berkala**

Untuk pemeriksaan dan nasihat profesional.

- **Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari**

Untuk melindungi kesihatan kulit dan mulut.

- **Elakkan pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan dan elakkan tabiat merokok**

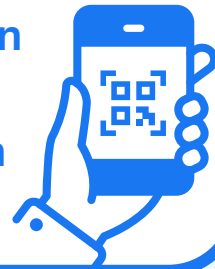
Bagi mengurangkan risiko masalah mulut dan kesihatan.

- **Amalkan diet seimbang**

Pastikan diet harian mengandungi serat tinggi, serta lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk kesihatan yang lebih baik.



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



**Pejabat Kesihatan Pergigian
Kawasan Keningau**



Klinik Pergigian Keningau



Klinik Pergigian Nabawan



Klinik Pergigian Tenom



Klinik Pergigian Tambunan

Jom baca e-buletin terkini!

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



Imbas kod QR di atas
untuk melayari
laman web kami

e-Buletin Pejabat Kesihatan Pergigian Kawasan Keningau

Home Koleksi Hubungi Kami

Informasi Kesihatan Pergigian

PKPK Keningau

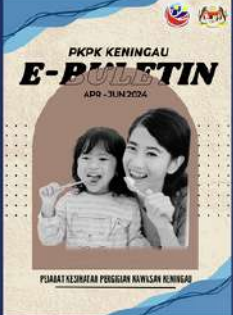


Jom baca edisi terkini!

Baca sekarang

Koleksi

e-Buletin
PTJ PKPK
Keningau





Selamat Hari Natal
❖
Tahun Baharu
2025

Semoga musim perayaan ini
dipenuhi dengan kegembiraan,
kasih sayang, dan kebahagiaan
bersama keluarga dan rakan-rakan.

eBULETIN OKT-DIS 2024

DITERBITKAN OLEH:

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

EMEL:

pkpk.keningau@moh.gov.my