

Nasihat Pemakanan untuk Mencegah Kaviti

[Dietary Advice to Prevent Cavities]

Apa itu kaviti?

Kaviti ialah lubang di gigi kita yang disebabkan oleh kereputan

Apakah tanda-tanda kemungkinan kaviti?

- Sensitif terhadap makanan atau minuman panas, sejuk atau manis secara tiba-tiba
- Sakit secara tiba-tiba, terutamanya pada waktu malam
- Rasa tidak selesa semasa makan
- Bayang hitam muncul pada gigi
- Lubang muncul pada gigi yang tidak ada sebelum ini



Apakah yang menyebabkan kaviti?

- Apabila memberus gigi dan penggunaan flos tidak dilakukan dengan baik, makanan yang mengandungi karbohidrat akan terperangkap di antara gigi
- Ini membawa kepada pengumpulan bakteria yang bertindak balas terhadap makanan dan menghasilkan asid
- Asid merosakkan gigi dan menyebabkan kaviti terbentuk



Apakah jenis diet yang tidak baik untuk gigi?

- Makanan bergula seperti gula-gula atau minuman manis
- Makanan melekit yang kekal/terlekat pada gigi kita untuk masa yang lebih lama, seperti karamel
- Makan makanan manis dengan kerap (walaupun dalam jumlah yang kecil) membawa kepada penghasilan asid yang berterusan

Ubah diet anda untuk mengurangkan risiko kaviti:

- Kurangkan makanan manis atau melekit
- Berhati-hati terhadap gula tambahan dalam makanan atau minuman cth. Yogurt/susu dan sos berperisa
- Kurangkan snek antara waktu makan utama

Apa lagi yang boleh saya lakukan untuk mengelakkan kaviti?

- Pastikan gigi anda bersih dengan memberus gigi dua kali sehari dan menggunakan flos sekali setiap hari
- Gunakan ubat gigi dengan kepekatan fluorida sekurang-kurangnya 1000ppm
- Jika anda makan snek yang manis atau melekit, cuba bilas dan gosok gigi anda sejurus selepas makan
- Pergi berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan gigi secara berkala

Maklumat dalam risalah ini diadaptasi daripada sumber-sumber berikut:

<http://dentalhealth.org.sg/public-education/publications-leaflets/>

<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diet-and-dental-health>