

## Cara Menjaga Gigi Anak Anda

[How to Look After Your Child's Teeth]

### Apakah karies gigi dan apakah puncanya?

Karies gigi, juga dikenali sebagai kereputan gigi, disebabkan oleh bakteria yang menghasilkan asid yang merosakkan lapisan luar gigi.

Kira-kira 40% kanak-kanak prasekolah di Singapura mengalami kereputan gigi yang teruk<sup>1</sup>. Punca utama kereputan gigi dalam kalangan kanak-kanak ialah:

1. Kerap makan makanan ringan (snek)
2. Suapan/minum melalui botol untuk tempoh yang berpanjangan
3. Penyusuan susu ibu atau melalui botol susu untuk tidur
4. Tabiat kebersihan mulut yang tidak baik

Kereputan gigi menjejaskan kesihatan gigi dan kesihatan am anak anda. Jika anda tidak mendapatkan rawatan, ini boleh menyebabkan:

- Sakit dan jangkitan
- Corak makan atau corak tidur yang tidak baik
- Penampilan kurang elok dan hilang keyakinan diri
- Risiko lebih tinggi bagi kereputan baru pada gigi bayi dan gigi dewasa yang lain
- Kehilangan masa belajar di sekolah

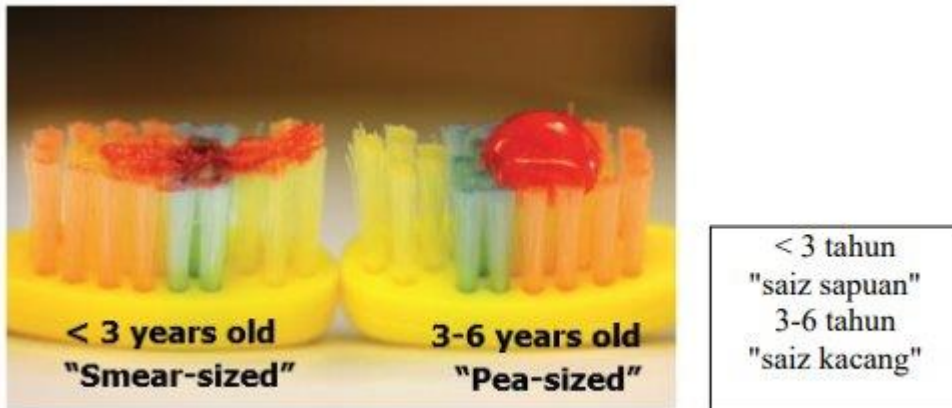
### Kebersihan Oral (Mulut)

1. Gunakan kain bersih dan air untuk membersihkan gusi bayi anda untuk mengeluarkan sisa susu ibu/susu formula selepas menyusu.
2. Selepas gigi tumbuh dan muncul, gunakan berus gigi berbulu lembut yang sesuai dengan umur (sesuai untuk lingkungan umur tertentu) untuk memberus gigi anak anda dua kali sehari - selepas sarapan pagi dan sebelum tidur pada waktu malam.
3. Anak anda boleh memberus giginya sendiri di bawah pengawasan orang dewasa. Walau bagaimanapun, orang dewasa yang mengawasinya seharusnya memberus gigi anak anda secara menyeluruh sejurus selepas itu. Ini seharusnya dilakukan sehingga kanakkanak berumur sekurang-kurangnya 7 tahun.
4. Anda boleh membantu anak anda menggunakan flos gigi kerana penggunaan flos akan mengurangkan risiko reput. Dapatkan nasihat doktor gigi anda untuk cara menggunakan flos dengan berkesan.

<sup>1</sup> National Dental Centre Singapore, Early Childhood Caries, NDCS Website accessed on 28/8/18

## Ubat Gigi

1. Bagi kanak-kanak yang berumur di bawah 3 tahun, mula memberus gigi anak anda sebaik sahaja gigi muncul di dalam mulut. Gunakan ubat gigi fluorida 1000 ppm dalam jumlah bersaiz "sapuan" (ditunjukkan dalam gambar di bawah).
2. Untuk kanak-kanak berumur 3 hingga 6 tahun, gunakan jumlah sebesar kacang pea (ditunjukkan dalam gambar di bawah) ubat gigi fluorida 1000 ppm. Pantau anak anda semasa memberus gigi untuk mengurangkan kejadian tertelan ubat gigi.



Kredit Gambar: Jurnal Persatuan Pergigian Amerika, penggunaan ubat gigi Fluorida untuk kanak-kanak kecil, Feb 2014

## Diet

1. Mula melatih bayi anda untuk minum dari cawan selepas anak anda berumur satu tahun.
2. Penyusuan susu ibu/melalui botol untuk tidur tidak digalakkan.
3. Makanan manis hendaklah dimakan selepas makanan utama sebagai pencuci mulut dan bukannya sebagai makanan ringan/snek antara waktu makan utama. Contoh makanan yang baik untuk gigi ialah keju, buah-buahan, kacang dan yogurt.

## Mengapakah saya perlu membawa anak saya ke klinik pergigian?

1. Untuk memantau perkembangan gigi anak anda
2. Untuk mengesan penyakit oral dengan lebih awal
3. Untuk mewujudkan hubungan baik doktor gigi dengan anak anda supaya pemeriksaan pergigian pada masa depan lebih menyenangkan
4. Untuk memupuk rasa tanggungjawab anak anda terhadap kebersihan oral (mulut) yang baik dan lawatan pemeriksaan gigi secara berkala

### **Daripada siapakah harus saya mendapatkan rawatan?**

Anda boleh melawat doktor gigi keluarga anda, doktor gigi pediatrik (doktor gigi yang pakar dalam penjagaan gigi kanak-kanak), atau Pakar Terapi Kesihatan Oral (OHT). Jenis rawatan bolehlah termasuk rawatan di bilik doktor gigi atau anestesia am di pusat pakar. Pilihan rawatan bergantung pada pelbagai faktor seperti umur kanak-kanak, tahap kerjasama anak anda semasa rawatan dan tahap kereputan gigi.

### **Bilakah anak saya perlu berjumpa dengan doktor gigi buat kali pertama?**

Lawatan pemeriksaan gigi pertama disyorkan apabila gigi pertama anak anda muncul dan umur anak anda tidak lebih daripada satu tahun.

Pilih masa janji temu yang anak anda telah rehat secukupnya. Bawa bersama semua rekod sejarah perubatan anak anda dan berus gigi anak anda.

Anda boleh membantu persediaan anak anda untuk lawatan pemeriksaan dengan

1. Beritahu anak anda apa yang dijangkakan melalui cerita atau main peranan
2. Bawa anak anda bersama untuk melihat abang/kakak atau ibu bapa menerima rawatan di klinik pergigian.
3. Tidak menakut-nakutkan anak anda dengan perkataan negatif seperti "menakutkan, sakit atau suntikan"
4. Tidak menggambarkan/membuatkan doktor gigi seolah-olah "orang jahat".

### **Membuat janji temu pemeriksaan gigi**

Bagi kanak-kanak prasekolah, ibu bapa/penjaga mereka boleh membuat janji temu dengan Lembaga Penggalakan Kesihatan di talian 6435 3782.

Jika anda ingin kembali ke Poliklinik NHG, anda boleh menempah temu janji 6 bulan lebih awal melalui Aplikasi Mudah Alih NHG Health atau hubungi Pusat Perhubungan kami di 6355 3000. Sila ambil perhatian bahawa slot temu janji pergigian dikeluarkan pada hari pertama setiap bulan dan ketersediaan adalah tertakluk pada permintaan.