

NASIHAT DIET



Kurangkan pengambilan makanan manis terutama sekali di antara waktu makan. Tidak digalakkan minum atau makan satu jam sebelum tidur.

Nutrition Facts	
Serving Size:	10g
Amount Per Serving	
Calories 52	Calories from Fat 27
Total Fat 5g 10%	
Saturated Fat 3g 6%	
Cholesterol 0mg 0%	
Sodium 17mg 1%	
Total Carbohydrate 5g 10%	
Dietary Fibre 1g 4%	
Sugars 5g	
Protein 0.5g	
Vitamin A 0.2%	Vitamin C 0%
Calcium 1%	Iron 1%

Periksa tahap kandungan gula dalam makanan



Elakkan memberi gula-gula sebagai hadiah, gantikanlah dengan benda-benda yang digemarinya seperti barang permainan atau alat-alat tulis.



Makan makanan seimbang yang mengandungi zat makanan iaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, galian dan air pada kadar dan gabungan yang betul untuk memenuhi keperluan harian.

Galakkan minum air kosong atau susu.
Elakkan minuman manis atau bergas.



Hentikan penggunaan botol susu pada umur 1 tahun dan gantikan dengan menggunakan cawan.



Penyusuan dengan susu botol adalah penyebab utama kerosakan gigi.

Sila datang tepat pada waktu mengikut temujanji yang diberikan. Sekiranya tidak dapat hadir sila hubungi klinik untuk mendapatkan perjanjian baru.

Pusat Pergigian Negara, Berakas

Tel: 2380430, 2380433, 2380434 samb 166/147

Klinik Pakar Pergigian Pediatrik, Hospital RIPAS

Tel: 2242424 samb 5823

Klinik Pergigian Pusat Kesihatan Berakas, Lambak Kanan

Tel: 2340228 samb 123

Klinik Pergigian Hospital PIHM, Temburong

Tel: 5221526/527/528/529 samb 142/175

Klinik Pergigian Hospital PMMPMHAMB, Tutong

Tel: 4260721/4260722 samb 249

Klinik Pergigian Hospital SSB, Kuala Belait

Tel: 3335331 samb 4246



UNIT PERGIGIAN PEDIATRIK
JABATAN PERKHIDMATAN PERGIGIAN
KEMENTERIAN KESIHATAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

PENJAGAAN KESIHATAN MULUT DAN AUTISMA



APA ITU AUTISMA?

- Autisma merupakan salah satu kondisi tingkahlaku yang kadangkala dipanggil “pervasive developmental disorders” atau pun autisma spectrum.
- Kanak-kanak autisma diertikan sebagai kanak-kanak yang mempunyai masalah komunikasi, kurang bersosial dan selesa dengan rutin dan kelakuan berulang-ulang. Mereka selalu berada di dalam dunianya sendiri dan sukar didekati.

PERSEDIAAN UNTUK LAWATAN KE KLINIK GIGI

PERANAN IBUBAPA/PENJAGA

1. Berkunjung ke klinik gigi merupakan satu pengalaman baru dan kemungkinan menjadi masalah bagi kanak-kanak autistik, oleh itu ianya memerlukan perancangan dan prosedur yang teratur.
2. Hubungi klinik gigi untuk mendapatkan tarikh temujanji sebelum berkunjung ke klinik.
3. Gunakan gambar, video, buku atau model bagi menunjukkan suasana klinik gigi dan personel pergigian sebagai pengenalan.
4. Pastikan mereka datang ke klinik gigi bersama orang yang mereka kenali.
5. Memberi motivasi dan sokongan supaya kanak-kanak itu selesa dan bersedia untuk menerima rawatan di klinik gigi.
6. Berbincanglah dengan personel pergigian mengenai kaedah terbaik untuk rawatan anak awda.

PERANAN PERSONEL PERGIGIAN

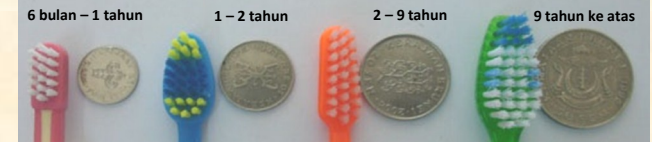
- a. Memperkenalkan secara perlahan suasana klinik gigi akan membantu kanak-kanak autistik merasa lebih selesa dan berkeyakinan bila berada di klinik gigi.
- b. Menggunakan kaedah ‘Tell-show-do’ semasa memberi rawatan.
- c. Memberi kaunseling dan nasihat mengenai penjagaan kesihatan pergigian.
- d. Rawatan diberikan mengikut tahap kerjasama pesakit, ianya dinilai semasa pemeriksaan dan rawatan awalan.
- e. Kanak-kanak yang tidak memberi kerjasama atau memerlukan rawatan kompleks, berkemungkinan memerlukan rawatan di bawah bius umum.
- f. Kekerapan temujanji diberikan untuk pendedahan dan rawatan pencegahan. Masa menunggu dan rawatan perlulah singkat.

TIPS PENJAGAAN GIGI

- Beruslah gigi anak awda sekurang-kurang nya 2 kali sehari.
- Bantu anak awda memberus gigi dengan mengajar secara berperingkat-peringkat dan sistematik.
- Jika kanak-kanak itu kurang bekerjasama, awda bolehlah meminta bantuan dari ahli keluarga untuk membantu semasa memberus gigi .



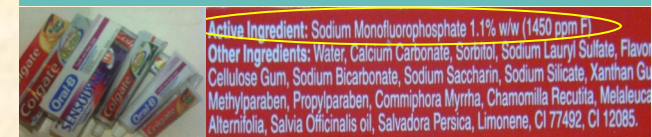
Saiz kepala berus gigi yang disyorkan



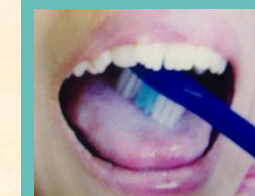
Kadar penggunaan ubat gigi berfluorida



Gunakan ubat gigi mengandungi fluorida 1100 —1450 ppm untuk semua peringkat umur



Galakkan berludah selepas memberus gigi dan jangan berkumur-kumur



Jangan lupa memberus lidah