

Bagaimana mengelakkan penyakit gusi?

Membuang plak gigi dengan memberus secara berkesan sekurang-kurangnya dua kali sehari selepas sarapan pagi dan sebelum tidur.



Memberus gigi dengan betul menggunakan berus gigi yang lembut dan ubat gigi yang Berflorida 1,400 ppm - 1,450 ppm.

Kurangkan makanan dan minuman bergula dan makan makanan yang seimbang.



Floslah gigi sekurang-kurangnya sekali sehari malam sebelum tidur.



Berjumpa doktor gig setiap 6 bulan.



Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam

PENYAKIT GUSI



Mengapa Kita Perlu Mempunyai Gusi Yang Sihat?



Apa dia penyakit gusi?

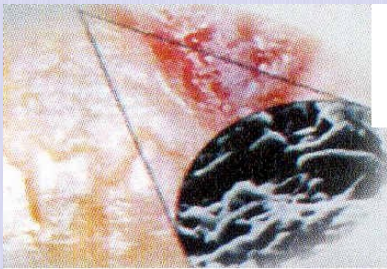
Penyakit gusi (penyakit periodontal) adalah jangkitan (serangan kuman) kepada gusi tulang dan tisu pemegang gigi di sekelilingnya.

Gusi yang tidak sihat berwarna merah dan bengkak. Jangkitan akan merebak ke sekeliling tisu pemegangnya menyebabkan tulang akan hilang.

Gigi kemudiannya akan bergerak, bergoyang dan akhirnya gugur.

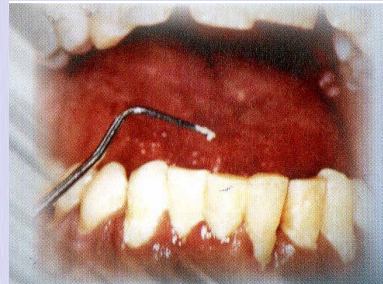


Apakah penyebab penyakit gusi?



Penyakit gusi adalah disebabkan oleh Pembentukan tompokan plak. Plak gigi adalah bahan yang lembut dan melekat di permukaan gusi dan tempalan. Ia mengandungi kuman.

Sekiranya kita tidak memberus gigi dengan berkesan dan tidak memflos, kuman akan mengeluarkan toksin dan menyebabkan gusi bengkak. Keadaan ini dipanggil 'gingivitis'.



Plak yang tidak dibuang akan mengeras selepas beberapa hari. Plak yang keras ini dipanggil karak gigi atau tartar (*calculus*).



Awda berkemungkinan akan menghidap penyakit gusi, tanda-tandanya:

- Merah dan bengkak
- Berdarah ketika diberus / diflos
- Turun dari gigi dan menyebabkan rasa ngilu

Apakah yang harus kita lakukan sekiranya kita mempunyai masalah gusi?

Berjumpa dengan doktor gigi yang mana akan memberi nasihat bagaimana menjaga gigi / gusi supaya sihat.

Apakah yang akan menyebabkan penyakit gusi semakin teruk?

Gigi palsu yang tidak baik.

Semasa mengandung, ibu-ibu akan berkemungkinan mempunyai risiko lebih tinggi menghidap masalah gusi.

Pesakit yang menghidap kencing manis.

Merokok menambah masaalah gusi

