

**BERSAMA KE ARAH WARGA SIHAT
MULUT SIHAT WARGA SIHAT**

**TOGETHER TOWARDS A HEALTHY NATION
HEALTHY MOUTH HEALTHY NATION**

“Anak-Anak Kita Masa Depan Kita”

“Our Children Are Our Future”



**BAHAGIAN PROMOSI KESIHATAN MULUT
PUSAT PERGIGIAN NEGARA
PERKHIDMATAN PERGIGIAN
KEMENTERIAN KESIHATAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM
Tel : 2380430**

**ORAL HEALTH PROMOTION DIVISION
DEPARTMENT OF DENTAL SERVICES
MINISTRY OF HEALTH
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM
Tel : 2380430**

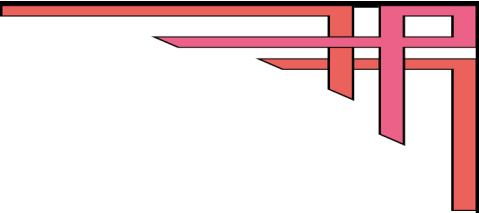
EDISI KE-4, DICETAK PADA 2017
4TH EDITION. PRINTED IN 2017



**MAKLUMAT PENJAGAAN KESIHATAN
MULUT SEKELUARGA
FAMILY ORAL HEALTH INFORMATION
BOOKLET**



**BAHAGIAN PROMOSI KESIHATAN MULUT
JABATAN PERKHIDMATAN PERGIGIAN
KEMENTERIAN KESIHATAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM**



Daripada Abu Hurairah bahawa Nabi Muhammad
Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

“Sekiranya tidak mendatangkan kesusahan ke atas
umatku, nescaya aku menyuruh mereka bersugi
pada setiap kali hendak solat”

(Hadith Riwayat Muslim)

“Allah Subhanahu wa Ta’ala memberi rahmat kepada
orang-orang yang mencungkil sisa-sisa makanan
(dicelah-celah gigi) dan mencelah-celahi sewaktu bersuci
(wudhu’ dan mandi)”

(Hadith Riwayat ad-Dailami)



Nota:

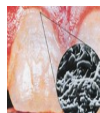
3. **Tanda-tanda kerosakan gigi pada anak damit:-**
Signs and symptoms of tooth decay in children :-

- ◆ Kesakitan dan/atau gusi bengkak
Pain and/or swollen gums
- ◆ Masalah makan dan pertuturan
Difficulty in eating and talking
- ◆ Masalah tidur
Lack of sleep
- ◆ Ketidakselesaan dan menangis
Discomfort and crying
- ◆ Kurang keyakinan diri
Low self-esteem



4. **Apakah penyebab kerosakan gigi pada anak damit?**
What are the causes of tooth decay in children?

- ◆ Kerap kali menggunakan susu botol (terutamanya) pada waktu malam dalam tempoh yang panjang
Prolonged usage of milk bottles especially during the night
- ◆ Ibu bapa tidak memberuskan gigi anak damit mereka dengan ubat gigi berfluorida
Parents not brushing their children's teeth with fluoridated toothpaste
- ◆ Kerap kali mengambil makanan dan minuman yang manis
Frequent intake of sugary food and drinks
- ◆ Jangkitan kuman yang menyebabkan kerosakan gigi dari orang dewasa
Bacterial transmission from adults



Plak gigi



Gigi



Gula



Masa



Kerosakan gigi

SUSU IBU
BREAST MILK



- Susu ibu adalah yang terunggul dan terbaik untuk anak damit
Breast milk is the best for infants
- Utamakan penyusuan susu ibu sehingga anak damit biskita berusia 2 tahun
Prioritise breast milk for infant feeding until 2 years old
- Penyusuan susu ibu sangat penting untuk kesihatan ibu dan anak damit
Breast-feeding is essential for optimal maternal and infant health
- Ibu-ibu harus berusaha menyusukan anak damit mereka dengan susu ibu
Mothers should make every effort to feed their infant with breast milk

PENYUSUAN DENGAN BOTOL SUSU

BOTTLE FEEDING

! Penyusuan dengan susu botol adalah penyebab utama kepada kerosakan gigi.

Bottle feeding and bringing a bottle to bed are major causes of early childhood caries.



Jangan gunakan susu botol dan elakkan anak damit biskita tidur sambil menghisap susu botol.

Avoid using a bottle to drink milk and sleeping with a bottle.



Takungan air susu dalam mulut akan mengakibatkan kerosakan gigi.

Accumulation of milk in the mouth can cause tooth decay.

! Hentikan penyusuan botol dari umur 1 tahun.

Stop bottle feeding for children from 1 year old onwards.



KEPENTINGAN GIGI SUSU

IMPORTANCE OF MILK TEETH

1. Mengapakah gigi susu penting? *Why are milk teeth important?*

- ◆ Senyuman menawan
Beautiful smile
- ◆ Menggigit dan mengunyah
Eating and Chewing
- ◆ Bertutur dengan jelas
Clear speech
- ◆ Menahan ruang untuk gigi kekal
They help to maintain space for permanent teeth to come through



**Gigi sihat,
senyuman menawan!**

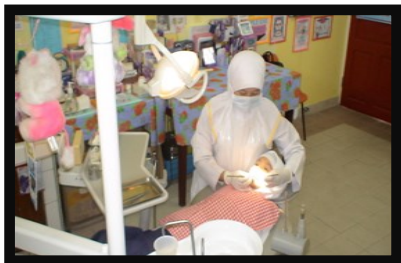
2. Bagaimana cara-cara mencegah kerosakan gigi anak damit? *How to prevent tooth decay in children's teeth?*

- ◆ Susu ibu adalah yang terbaik untuk anak damit
Breast milk is the best form of food for infants
- ◆ Berilah susu ibu kepada anak damit sehingga 2 tahun
Breast feed your infant until 2 years old
- ◆ Jika terpaksa menyusui anak dengan susu botol berhentikan penyusuan botol dari umur 1 tahun
Stop bottle-feeding for children from the age of 1 year
- ◆ Jangan menidurkan anak dengan menghisap susu botol
Do not let your child sleep during bottle feeding
- ◆ Pastikan anak damit biskita menghabiskan minum susu dalam jangka masa yang pendek
Ensure that your child finishes the milk within a short period of time
- ◆ Jangan ditambah minuman manis ke dalam susu botol seperti bijirin manis, milo, horlicks, madu, gula, dan susu manis
Do not add sugar-based products into infants' formula milk such as sweet cereals, milo, horlicks, honey, sugar and sweetened milk

**BERIKAN ANAK BISKITA KESIHATAN GIGI YANG SEMPURNA
UNTUK SEPANJANG HAYAT**

**ENSURE YOUR CHILD HAS GOOD ORAL HEALTH THAT LASTS FOR
A LIFETIME**

- ✓ Kurangkan pengambilan makanan dan minuman yang manis tidak lebih dari 2 kali sehari
Reduce sugary intake to no more than twice a day
- ✓ Beruskan gigi anak dengan ubat gigi berfluorida setiap hari
Brush your child's teeth daily with adult fluoridated toothpaste
- ✓ Berikan makanan yang berkhasiat
Provide food that is nutritious
- ✓ Elakkan makanan dan minuman manis diantara waktu makan nasi atau sarapan
Avoid sugary food and drinks in between meals
- ✓ Makanan dan minuman manis dan penyusuan botol boleh menyebabkan kerosakan gigi
Sugary food and drinks intake as well as bottle feeding can cause tooth decay



! Bawa berjumpa Jururawat Pergigian sekurang-kurangnya 2 kali setiap tahun atau seperti yang disarankan
Visit Dental Nurses at least twice a year or as advised



Jangan menggunakan 'puting' dan elakkan anak damit dari menghisap jari. Ini boleh menyebabkan ruang di bahagian depan antara gigi atas dan gigi bawah dan boleh mengganggu pertumbuhan rahang.



Do not use pacifier for infant/ children and avoid thumb and finger sucking. This can result in spacing between the upper and lower front teeth and may affect the development of the jaw.



Gigitan yang terbuka akibat mengigit jari atau puting.
Open bite due to thumb/finger sucking or pacifier.



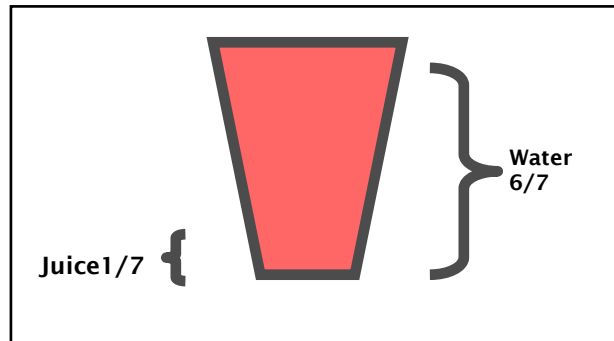
Jangan campurkan gula ke dalam susu anak damit.
Do not add sugar into infant formula milk.

PENGUNAAN CAWAN BIASA UNTUK ANAK-ANAK YANG BERUSIA 1 TAHUN DAN KE ATAS DAN JUS BUAH-BUAHAN
CUP USAGE FOR CHILDREN FROM THE AGE OF 1 AND ABOVE AND FRUIT JUICE



Gunakan cawan biasa untuk anak biskita minum susu atau air dari usia 1 tahun dan ke atas.

Use a cup to drink milk or water for children from the age of 1 and above .



- Jus buah-buahan mengandungi asid yang boleh merosakkan gigi.
Fruit juice contains acid which can cause damage to teeth.
- Jika diberi minum jus buah-buahan, tambahkan dengan 6 bahagian Air : 1 bahagian Jus
If drinking fresh juices add 6 part of water : 1 part of fresh fruit juice

MAKANLAH MAKANAN SEGAR DAN SEIMBANG UNTUK KESIHATAN GIGI DAN TUBUH BADAN
EAT A BALANCED DIET AND FRESH FOOD FOR HEALTHY TEETH AND BODY

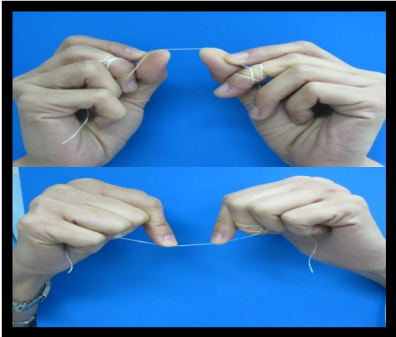
- Masakan bubur dengan mengisar makanan segar dan seimbang seperti buah-buahan, sayur-sayuran, bijiran, daging, ayam dan ikan.
Cook porridge using blended variety of fresh ingredients such as fruits, vegetables, grains, meat, chicken and fish.
- JANGAN menambah garam, gula dan perisa lain ke dalam makanan atau minuman anak damit.
DO NOT add salt, sugar and sauces into infant's food or drinks.
- JANGAN memberi makanan yang mengandungi bahan pengawet, pewarna dan lain-lain perisa.
DO NOT give your infant food that contains preservatives, colourings and flavourings.



TEKNIK MEMFLOS GIGI UNTUK UMUR 9 TAHUN DAN KEATAS FLOSSING TECHNIQUE FOR 9 YEARS AND ABOVE



Gunakan benang flos untuk membersihkan di celah-celah gigi, sekurang-kurangnya sekali sehari
Use dental floss to clean in between teeth, at least once a day



Gunakan benang flos lebih kurang 30cm panjang. Lilitkan flos pada jari tengah. Pegang dengan ibu jari / jari telunjuk
Take dental floss about 30cm long. Roll it with the middle finger. Support it with the thumb or index finger



- Masukkan benang flos di celah gigi perlahan-lahan
Slowly insert the floss in between the teeth
- Dakapkan benang flos pada gigi dan gesel dari gusi ke gigi untuk membuang plak gigi
Embrace floss to the teeth and move the floss from the gums margin to the edge of the teeth to remove the plaque
- Floskan gigi satu persatu untuk membersihkan di celah gigi
Floss each tooth systematically to clean in between the teeth

MENCEGAH JANGKITAN KUMAN AVOID BACTERIAL CROSS-CONTAMINATION

! Jangan sebar kuman dari mulut ibubapa kepada mulut anak damit

Do not spread germs from parents' to infants' mouth

Ibubapa disarankan:

Parents are advised:



JANGAN mencium anak biskita di mulut tetapi di pipi sahaja
Do not kiss toddlers on the mouth but only on the cheek



JANGAN mengunyah makanan dan menyuapkannya kepada anak damit
Do not chew food up before feeding toddlers



JANGAN berkongsi cawan, sudu dan mangkuk semasa makan
DO NOT share cup, spoon and bowl while eating



JANGAN meniup makanan yang panas. Biarkan makanan sejuk sendiri atau disejukkan dengan kipas
DO NOT blow on hot food. Leave food to cool by itself or use fan to cool it

CARA-CARA MEMBERUS GIGI ANAK DAMIT (bagi anak damit yang belum tumbuh gigi)

WAYS TO BRUSH CHILDREN'S TEETH (for a child who does not have teeth yet)



! Sebelum gigi anak damit biskita tumbuh, bersihkan gusi dengan tuala lembut, lembap dan bersih
Before first tooth erupts, clean baby's gum with damp clean soft towel

Cara-cara membersihkan:-
Steps to clean:-



Sediakan satu bekas kecil yang diisi dengan air biasa dan sehelai tuala kecil yang lembut.
Prepare a small-sized water holder filled with room temperature water and a piece of clean, soft towel.



Lilitkan jari biskita dengan tuala tersebut.
Wrap your finger with the towel.



Basahkan tuala tersebut dengan air yang telah disediakan.
Wet the wrapped towel with the provided water



Dengan perlahan dan lembut, bersihkan gusi anak sebaiknya.
Slowly and gently, clean your child's gums carefully.

TEKNIK MEMBERUS GIGI TOOTHBRUSHING TECHNIQUE

GIGI BAWAH LOWER TEETH



1) Bahagian luar di belakang
Outer surface of the back teeth



2) Bahagian dalam di belakang
Inner surface of the back teeth



3) Bahagian dalam dan luar di hadapan
Inner and outer surfaces of the front teeth



4) Bahagian mengunyah
Biting surfaces of the lower teeth

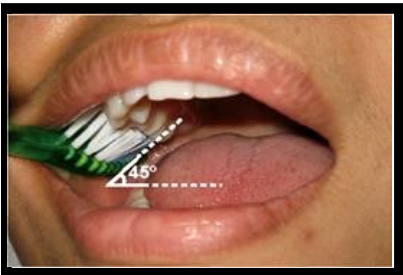


! Berus semua permukaan gigi
Brush all teeth surfaces
! Jangan lupa untuk memberus lidah
Don't forget to brush the tongue

TEKNIK MEMBERUS GIGI TOOTHBRUSHING TECHNIQUE

GIGI ATAS UPPER TEETH

- Letakkan berus gigi di antara 45° di pinggir gusi dan lenturkan berus gigi bertentangan dengan gigi
Angle the toothbrush at 45° along gum margin against the teeth
- Gerak 10 kali ke belakang dan ke hadapan, 2-3 bilah gigi setiap kali
Brush 10 times to and fro, 2—3 teeth at a time



1) Bahagian luar di belakang
Outer surface of the back teeth



2) Bahagian dalam di belakang
Inner surface of the back teeth



3) Bahagian dalam dan luar di hadapan
Inner and outer surfaces of the front teeth



4) Bahagian mengunyah
Biting surfaces of the upper teeth

CARA-CARA MEMBERUS GIGI ANAK DAMIT

(bagi anak yang baru tumbuh gigi)

WAYS TO BRUSH CHILDREN'S TEETH

(For children whose teeth have already come through)



Ibubapa patut memberus gigi anak damit yang baru tumbuh
Parents should brush infant's newly erupted teeth

Adalah menjadi kewajipan bagi ibubapa untuk memberus gigi anak mereka sehingga umur 9 tahun
It is the parents' responsibility to brush their children's teeth until 9 years of age



Untuk SEMUA peringkat umur gunakan ubat gigi orang dewasa yang mengandungi FLUORIDA 1,100-1,450 ppm
Use adult FLUORIDATED toothpaste 1,100-1,450 ppm for all ages



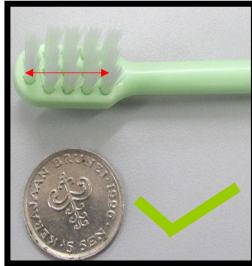
Jangan gunakan ubat gigi KANAK-KANAK kerana tidak berkesan untuk mencegah kerosakan gigi.
Do not use children toothpaste because it is not effective in controlling tooth decay

CARA-CARA IBUBAPA MEMBERUS GIGI ANAK DAMIT

(bagi umur 6 bulan - 2 tahun)

WAYS TO BRUSH CHILDREN'S TEETH

(for age 6 month - 2 years)

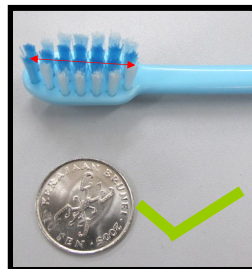


6 BULAN KE 1 TAHUN

Saiz kepala berus gigi sepanjang diameter duit syiling 5 sen

6 MONTHS TO 1 YEAR

Toothbrush head size of 5 cent coin in diameter

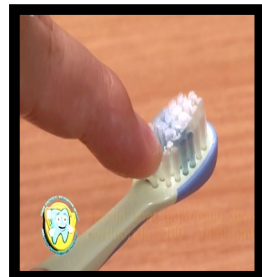
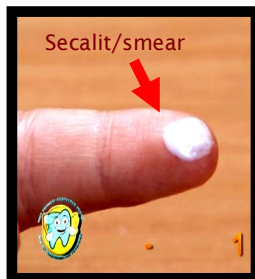


1 KE 2 TAHUN

Saiz kepala berus gigi sepanjang diameter duit syiling 10 SEN

1 TO 2 YEARS OLD

Toothbrush head size of 10 CENTS coin in diameter



- Gunakan secalit ubat gigi orang dewasa pada berus gigi
Apply only a smear of adult toothpaste on toothbrush
- Gunakan berus gigi yang lembut, Berus 1X sehari
Use extra soft bristled toothbrush. Brush once a day

TANDA-TANDA KEROSAKAN GIGI

SIGNS OF TOOTH DECAY

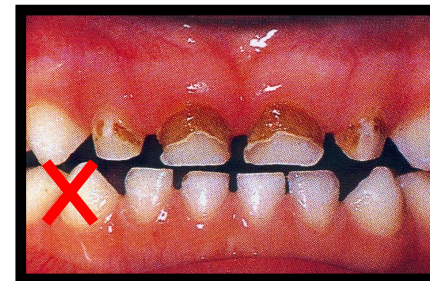


PERINGKAT AWAL

Garis putih di gigi pada pinggir gusi
Dapatkan rawatan segera di klinik pergigian

EARLY STAGE

*White lines along the gum margin
Urgent dental treatment is required in the dental clinic*



PERINGKAT AKHIR

Tompokan kuning atau coklat yang tidak boleh diberus

LATE STAGE

*Yellowish or brownish appearance on teeth that
cannot be removed by brushing*

CARA-CARA IBUBAPA MEMERIKSA GIGI ANAK DAMIT WAYS TO CHECK YOUR CHILD'S TEETH



Setiap bulan periksa gigi anak damit
biskita dengan mengangkat bibir
*Lift up your child's upper lip and pull
down the lower lip to check the teeth
every month*



Gigi sihat
Healthy

Gigi bersih tanpa plak gigi
Clean teeth with no plaque

Gusi tidak bengkak
Gums are not swollen

Gigi tidak rosak dan tidak berubah warna
Teeth are not rotten and discoloured

CARA-CARA IBUBAPA MEMBERUS GIGI ANAK (bagi umur 2 - 9 tahun) WAYS TO BRUSH CHILDREN'S TEETH (for age 2 - 9 years)



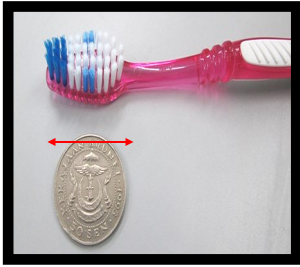
- Saiz kepala berus gigi sepanjang diameter syiling 20 sen
Toothbrush head size of 20 cent coin in diameter
- Gunakan ubat gigi orang dewasa sebesar kacang pis hijau pada berus gigi
Use a pea-size adult fluoridated toothpaste on toothbrush
- Beruskan gigi DUA kali sehari
Brush your children's teeth TWICE a day



- Ibu bapa harus mengajar anak-anak memberus gigi dengan cara yang efektif
Parents should teach their children to brush their teeth effectively

CARA-CARA IBUBAPA MEMBERUS GIGI ANAK (bagi 9 tahun dan keatas termasuk orang dewasa)

WAYS TO BRUSH CHILDREN'S TEETH (for 9 years and above including adults)

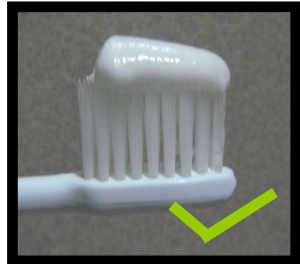


9 TAHUN KE ATAS

Saiz kepala berus gigi sepanjang diameter syiling 50 sen

9 YEARS ABOVE

Toothbrush head size of 50 cent coin in diameter



Gunakan ubat gigi orang dewasa yang mengandungi fluorida 1,100 - 1,450 ppm sepanjang berus gigi

Use a full length of adult fluoridated toothpaste 1,100 - 1,450 ppm on toothbrush



Anak-anak yang berumur 9 tahun ke atas harus memberus gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari

Children 9 years old and above should brush their teeth at least twice a day

TEMPAT PENYIMPANAN BERUS GIGI YANG BETUL

CORRECT STORAGE OF TOOTHBRUSH



Simpan ubat gigi di tempat yang tidak boleh di capai oleh kanak-kanak.

Keep toothpaste away from children

Jangan biarkan kanak-kanak menggunakan ubat gigi berfluorida tanpa pengawasan

Do not allow children to use toothpaste without adult supervision



- Simpanlah berus gigi di tempat yang kering
Keep toothbrush in a dry place
- Pastikan berus gigi tidak bersentuhan dengan berus gigi yang lain
Make sure toothbrush bristles are not in contact