

TIP-TIP PENJAGAAN KESIHATAN GIGI

Nabi Muhammad SAW menuntut umatnya agar selalu menjaga kebersihan gigi dan mulut. Bahkan, Rasulullah SAW membersihkan giginya hampir di setiap awal pekerjaan, solat dan sebelum tidur. Oleh sebab itu, dalam sebuah hadis ada mengatakan:

"Seandainya tidak memberatkan umatku, nescaya aku akan menyuruh mereka bersiwak (menggosok gigi) setiap kali berwuduk."

(Hadis riwayat Bukhari dan Muslim)

Jadi, marilah kita sama-sama sentiasa menjaga kesihatan gigi di samping mengamalkan sunnah Nabi Muhammad SAW. Setidak-tidaknya akan dapat pahala mengikuti sunnah Rasulullah SAW. In shaa Allah.

Disini saya akan berkongsi cara-cara penjagaan kesihatan gigi yang betul. Antaranya ialah:

1) Pemilihan berus gigi yang betul.

Asas pemilihan dan penggunaan yang betul adalah dengan memilih berus gigi yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- Saiz yang sesuai dengan mulut.
- Pemegang yang selesa dan teguh.
- Bulu berus yang lembut dan hujungnya membulat.

Sila tukar berus gigi anda:

- Apabila bulu berus mula kembang atau haus. Bulu yang haus dan kembang tidak berkesan untuk pembersihan.
- Selepas berlaku jangkitan mulut atau kerongkong seperti batuk, adalah lebih baik untuk menukar berus gigi.
- Sekiranya tidak, disyorkan berus gigi diganti setiap 2-3 bulan (maksima).

2) Kenali ubat gigi anda.

Pengamal pergigian mengesyorkan penggunaan ubat gigi berfluorida. Hal ini kerana, fluorida dapat menguatkan gigi agar tidak mudah reput dan berlubang.

Adakah fluorida beracun? Jika berlebihan, memudaratkan. Tetapi jika dalam kuantiti yang betul, terbukti bermanfaat. Cukup sebesar sebiji kacang pea (lebih kurang 5 mm).

Jenis Ubat Gigi. Terdapat beberapa jenis ubat gigi yang utama, seperti:

- Ubat gigi berfluorida.
- Ubat gigi sensitif.
- Ubat gigi pemutih.

3) Flos.

- Flos ialah benang khas untuk membersihkan celah-celah gigi.
- Berus gigi sahaja tidak dapat membersihkan keseluruhan kotoran pada gigi terutamanya di celah-celah gigi. Penggunaan flos ternyata berjaya mengurangkan kerosakan gigi. Bagaimanakah menggunakan flos dengan betul?
- Apa yang penting adalah dengan membawa benang flos ke bahagian hadapan gigi membentuk huruf 'C' (setelah dimasukkan ke celah gigi). Ini penting untuk benang flos itu membersihkan bahagian hadapan gigi juga selain di bahagian celahan gigi.

4) Pemeriksaan gigi secara berkala.

Bertepatan dengan kempen yang dijalankan di Malaysia '**Ingat hari jadi, Ingat doktor gigi**', pemeriksaan gigi penting untuk anda mengetahui sekiranya anda mempunyai sebarang masalah pergigian dan juga untuk memastikan kesihatan gigi anda sentiasa dalam keadaan baik.

Sikap bertangguh atau membiarkan masalah menjadi serius tidak patut diamalkan. Mencegah lebih baik daripada merawat. Pemeriksaan gigi bukan sahaja mengelakkan anda dari kesakitan tetapi juga boleh menjimatkan kos dan masa.

5) Makanan sihat untuk gigi.

Anda mungkin pernah mendengar bahawa pengambilan gula berlebihan akan menyebabkan seseorang kanak-kanak menjadi hiperaktif atau 'tidak boleh fokus'. Bagi menjaga kesihatan gigi, kita perlu berhati-hati dengan pengambilan snek. Tetapi pilihlah snek yang sihat.

Apakah ciri-ciri snek yang sihat?

- Sayur-sayuran dan buah-buahan tanpa gula tambahan, contohnya seperti: Salad buah-buahan atau sayur campuran.
- Mengandungi serat atau bijirin seperti kekacang, oat dan gandum tulen. Pilihlah biskut, kek atau minuman berasaskan bijirin tulen tanpa atau kurang gula.
- Berasaskan produk tenusu seperti susu, *yogurt*, keju, dadih dan sebagainya. Produk tenusu mengandungi kasein yang bertindak sebagai penampun (*buffer*) kepada karies.

Kreativiti dan cara penyediaan snek juga sangat penting. Sentiasa kekalkan kesegaran makanan. Elakkan makanan yang mempunyai pengawet makanan seperti makanan yang diawet dengan cuka, gula, pewarna makanan dan lain-lain.

Kesimpulannya, ketahuilah bahawa Allah SWT menciptakan gigi setiap orang unik dan berbeza walaupun adik-beradik kembar sekalipun, mereka mempunyai bentuk gigi yang berbeza. Sama seperti cap jari yang mana tiada seorang pun di dunia ini mempunyai cap jari yang sama. Susunan gigi kita ini mencipta satu senyuman yang terindah kepada diri kita. Jadi, untuk mengekalkan senyuman yang terindah ini, jagalah kesihatan gigi kita agar ia berkekalan hingga akhir hayat.

Nurul Basyiirah Binti Mohamed
Tahun 3, Kuliah Pergigian Universiti Al-Azhar.