



CARA PENJAGAAN GIGI YANG BAIK

Mutakhir ini, dapat kita lihat bahawa ada segelintir masyarakat yang kurang peka terhadap kesihatan mulut. Sedangkan, ianya adalah perkara paling utama yang perlu dijaga dengan baik sekali sebelum kesihatan tubuh badan yang lebih khusus. Hal ini kerana, jika badan kita dilihat sihat secara fizikal, tetapi kesihatan mulut tidak diutamakan terlebih dahulu, maka ianya boleh mendatangkan kesan yang buruk kepada tubuh badan kita. Mari kita lihat contoh yang mudah agar dapat difahami dengan lebih jelas lagi. Ada beberapa buah negara yang rakyatnya menghidap pelbagai jenis penyakit bahkan mudah diserang oleh bakteria-bakteria kerana imunisasi badan yang lemah akibat kekurangan nutrisi dalam badan kerana tahap penjagaan mulut yang kurang baik dan tidak diendahkan oleh mereka. Kesihatan mulut ini merangkumi kesihatan gigi yang baik, kesihatan lidah, langit dan semua organ yang berada di dalam mulut. Antara kesihatan mulut yang perlu kita titikberatkan adalah kesihatan gigi yang baik. Oleh sebab itu, suka untuk saya kongsi beberapa langkah mudah penjagaan gigi yang baik dan bersih.

Antara langkah pertama yang paling mudah adalah memberus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Langkah ini boleh mencegah pembiakan bakteria-bakteria dan pembentukan plak pada permukaan gigi. Pakar kesihatan gigi juga menyarankan untuk memberus gigi setiap kali selepas makan. Hal ini adalah untuk mengurangkan penempelan sisa-sisa makanan pada gigi dan di celah-celah gigi yang boleh mengakibatkan gigi berlubang jika ia dibiarkan terlalu lama. Tambahan pula, jenis berus gigi dan ubat gigi juga memainkan peranan yang penting dalam menjaga kesihatan gigi. Sebagai contoh, jenis berus gigi yang paling berkesan adalah berus gigi yang lembut dan tidak keras manakala ubat gigi yang paling baik menurut pakar kesihatan gigi adalah ubat gigi yang mengandungi florida. Apabila kita memberus gigi menggunakan berus gigi yang keras, ianya boleh memberikan tekanan yang kuat kepada struktur gigi kita dan akhirnya menyebabkan gigi sakit dan sensitif. Sebaliknya ubat gigi yang berflorida akan merawat semula tisu-tisu di dalam gigi seperti enamel supaya kekal sihat, kuat dan tidak sensitif. Oleh hal yang demikian, memberus gigi merupakan cara yang paling mudah dan berkesan untuk kesihatan gigi yang baik sekiranya setiap individu mengamalkannya sebagai rutin harian dalam kehidupan.

Seterusnya, langkah yang kedua adalah membersihkan gigi menggunakan *floss* atau berkumur selepas makan. Perkara tersebut amat disarankan oleh pegawai pergigian kerana dapat mencegah pembiakan bakteria-bakteria di dalam mulut akibat sisa-sisa makanan yang tertinggal di celah-celah gigi terlalu lama. Sebagai contoh, apabila kita makan makanan yang bersifat kenyal dan sukar dikunyah seperti daging, makanan tersebut akan melekat di celah-celah gigi kita. Maka kita akan menggunakan lidi kecil untuk mencungkil makanan tersebut dari celahan gigi kita. Sejujurnya, perbuatan tersebut adalah tidak digalakkan sama sekali kerana boleh menyebabkan gigi jarang dan berlubang. Oleh itu, pakar kesihatan gigi menyarankan supaya kita membersihkan gigi selepas makan dengan

menggunakan *floss* gigi dan cecair kumur seperti *Listerine* untuk menghalang daripada pembentukan plak pada gigi dan mengurangkan risiko penyakit lain di dalam mulut.

Selain itu, mengamalkan pemakanan yang sihat juga menjadi salah satu cara untuk menjaga kesihatan gigi. Hal ini demikian kerana amalan pemakanan yang tidak sihat seperti gula-gula, kek, makanan ringan dan seumpamanya boleh meningkatkan kemungkinan gigi rosak dan berlubang. Amalan pemakanan yang sihat ini perlu dititikberatkan lebih-lebih lagi kepada anak-anak kecil yang masih dalam fasa tumbesaran. Antara contoh makanan yang boleh diberikan kepada mereka adalah sayur-sayuran, buah-buahan dan susu atau produk tenusu yang seumpama dengannya. Kesemua makanan tersebut bukan sahaja baik untuk tubuh badan mereka, malah ianya dapat membantu pertumbuhan gigi yang kuat dan sihat. Namun demikian, terdapat minuman yang tidak sihat untuk gigi, seperti kopi dan teh. Hal ini kerana keduanya boleh menyebabkan gigi menjadi kuning jika tidak dijaga dengan baik. Tambahan lagi, individu yang merupakan penghisap rokok tegar dan penggemar kopi, gigi mereka akan kelihatan sangat kuning, tidak sihat dan tidak bersih. Namun demikian, bukanlah bermakna gigi yang putih adalah gigi yang sihat dan begitu juga sebaliknya, tetapi perubahan warna pada gigi akan memudahkan pegawai kesihatan gigi untuk mengetahui tahap kesihatan serta kebersihan gigi kita dan juga punca yang menyumbang kepada perubahan warna tersebut. Oleh itu, sudah terang lagi bersuluh bahawa pemakanan dan amalan gaya hidup yang sihat juga menjadi penyumbang kepada kebersihan dan kesihatan gigi yang baik.

Akhir sekali, langkah yang perlu dilakukan oleh setiap individu adalah membuat pemeriksaan gigi sekurang-kurangnya dua kali setahun. Hal ini disarankan oleh pakar kesihatan gigi bagi memastikan gigi dalam keadaan yang sihat serta dapat mengesan kerosakan yang ada pada gigi dengan lebih awal. Misalnya, gigi kita tidak menunjukkan sebarang tanda sakit. Namun, apabila membuat pemeriksaan di klinik pergigian, didapati bahawa gigi kita mempunyai lubang kecil dan terdapat sedikit plak-plak yang terkumpul di bahagian belakang gigi. Maka, pegawai pergigian akan memberikan rawatan secara langsung supaya gigi kita kembali bersih. Tegasnya, langkah yang terakhir ini amatlah disarankan kepada semua golongan umur tidak kira yang tua mahupun yang muda walaupun langkah yang pertama telah kita laksanakan dengan baik. Oleh sebab itu, pakar kesihatan gigi amat menggalakkan setiap individu untuk membuat pemeriksaan gigi sebagai salah satu langkah dalam menjaga kesihatan gigi yang baik dan sihat.

Natijahnya, kesihatan mulut terutamanya gigi haruslah dijaga dan dirawat dengan baik untuk mengelakkan risiko yang lebih teruk. Terdapat banyak lagi cara yang mudah dan berkesan untuk menjaga gigi dengan baik, namun langkah-langkah diatas perlulah diamalkan dan diingatkan sentiasa kerana ianya merupakan langkah yang asas dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan seharian. Sebagai seorang muslim yang amat mementingkan kebersihan diri dalam kehidupan, kita tidak sepatutnya mengabaikan pesanan dan nasihat daripada pakar kesihatan mengenai kebersihan dan kesihatan diri. Dalam erti kata lain, kita tidak seharusnya memandang remeh terhadap kebersihan mulut, tangan, badan dan seumpamanya. Bertepatan dengan mafhum hadis Nabi yang berbunyi: “kebersihan itu merupakan separuh daripada iman”. Maka, kita perlulah membuktikan petikan itu melalui akhlak, kecaknaan dan kesedaran kita terhadap kebersihan dalaman mahupun luaran. Akhirnya, perkara tersebut bukan sahaja dapat memberikan hasil yang baik kepada diri sendiri, bahkan ianya juga dapat memberi kesan yang baik kepada masyarakat, agama dan negara.

Siti Nur Alia Sofiah binti Mohd Sofberi

Kuliah Pergigian,

Universiti Al-Azhar.