

Penjagaan gigi kanak-kanak

Metro 8/8/12 MS 19

Kerosakan gigi di kalangan anak-anak kecil cukup mudah berlaku. Walaupun ia dianggap perkara biasa namun ia wajar dicegah demi kebaikan dan kesihatan si kecil. Keadaan ini kebiasaannya berlaku disebabkan kurang kesedaran terhadap penjagaan dan corak pemakanan yang tidak sesuai.

Paling banyak berlaku ialah masalah karies awal di kalangan kanak-kanak yang mana kerosakan gigi susu mereka berlaku dalam kadar yang cepat yang disebabkan oleh amalan penyusuan yang tidak baik. Masalah ini diburukkan lagi oleh tabiat pemakanan yang tertentu. Ia juga dikenali dengan nama karies botol susu.

Menghisap susu atau minuman manis secara berterusan terutama semasa tidur adalah penyebab utama kerosakan gigi berlaku kerana ketika tidur, aktiviti menelan air liur akan berkurangan dan menghalang proses pembersihan cecair dalam mulut.

Susu atau minuman manis bertakung di dalam mulut dan ia menggalakkan pembiakan bakteria yang akan menyebabkan kerosakan gigi dan penyakit gusi.

Anak anda mungkin mengalami sakit gigi atau gusi, kerosakan kacip di rahang atas dan kerosakan gigi geraham di rahang atas dan bawah di mana ia akan menyebabkan kerosakan



gigi yang tidak dirawat akan sakit gigi, bengkak gusi dan kehilangan gigi.

Apabila keadaan ini berlaku, anda dinasihatkan untuk mendapatkan pemeriksaan daripada doktor gigi seawal mungkin untuk mengelakkan kerosakan gigi tersebut menjadi semakin teruk dan berterusan. Gigi tersebut mungkin perlu dibersihkan dan ditampal atau menjalani lain-lain rawatan.

Selain rawatan, doktor anda juga boleh mengambil langkah pencegahan dengan mengamalkan cara pembersihan gigi anak kecil atau bayi yang betul. Antara lain, anda dinasihatkan untuk menggunakan cara-cara di bawah ini:

Pangku anak anda semasa menyusui botol daripada mulutnya sebaik sahaja dia tidur.

Sekiranya anak anda enggan tidur tanpa botol di dalam mulutnya, isikan

botol dengan air masak kosong.

Bersihkan mulut anak selepas memberi makan atau minum dengan tuala bersih yang basah. Jadikan kebiasaan untuk memberus gigi dua kali sehari apabila lebih banyak gigi tumbuh.

Elakkan memberi minuman yang manis atau bercampur gula ke dalam minuman botol anak anda.

Usahakan agar anak anda tidak lagi menggunakan botol susu apabila sudah berumur dua tahun. Latih anak anda minum susu dengan menggunakan cawan.

Bawa anak anda ke klinik seawal mungkin untuk mendapatkan pemeriksaan pergigian.

Pemakanan Sihat Untuk Gigi Kuat Langkah pencegahan juga boleh dilakukan dengan menjaga pemakanan anak-anak anda. Sebagai ibu bapa yang bertanggungjawab, anda seharusnya menggalakkan anak-anak mengambil buah-buahan yang tinggi vitamin C seperti buah kiwi, oren dan strawberi. Buah-buahan ini boleh menghapuskan bakteria yang membiak di dalam mulut si kecil dan mencegah gingivitis.

Selain itu amalan pemakanan susu, yogurt dan keju yang mampu meningkatkan kandungan paras pH di dalam mulut dan mengurangkan risiko kerosakan gigi. Makanan yang tinggi kandungan kalsium dan kaya vitamin D juga akan membantu menguatkan gigi kanak-kanak di samping mencegah daripada mudah rosak.

Sesekali sediakan makanan seperti labu, biji matahari dan biji-bijian di dalam menu makanan tengahari anak-anak. Bijiian sangat tinggi kandungan lemak semulajadi yang dapat membantu melindungi gigi daripada bakteria dan ia juga dapat menguatkan enamel yang dapat



melindungi gigi si kecil daripada kavit.

Sayur-sayuran seperti bunga lobak, kacang hijau dan lobak juga sesuai disajikan kepada kanak-kanak kerana ia dapat membantu membersihkan gusi dan gigi daripada plak yang terkumpul selepas makan.

Benarkan anak anda mengunyah gula-gula getah tanpa gula. Mengunyah gula-gula getah dapat menambah pengeluaran air liur di dalam mulut dan boleh membantu mencegah kerosakan gigi.

Kurangkan pemberian makanan manis seperti lollipop atau coklat caramel. Makanan seperti ini mudah terperangkap di celah gigi dan menyumbang kepada kavit. Galakkan anak anda memberus gigi setiap kali selepas makan bagi mencegah kerosakan dan menguatkan gigi.

- Persatuan Keselamatan Pengguna Kuala Lumpur (PKPKL); PKPKL@
hotmail.com