



GIGI yang tidak digosok akan menyebabkan plak selain gusi membesar dan berdarah.

Amalkan kumur, gosok dan flos gigi

kosmo 31/11/2005 22.

Mungkin kebanyakan kita berpendapat menggosok gigi sebanyak dua kali sehari sudah cukup untuk menjaga kesihatan gigi sedangkan masih banyak yang anda perlu lakukan untuk mendapatkan gusi yang sihat dan cantik.



FLOS gigi wajar menjadi amalan untuk membuang sisa makanan di celah-celah gigi.

TATKALA mata bertemu mata, hanya sekuntum senyuman menjadi penghubung komunikasi pertama. Tetapi senyuman manis yang ditawarkan itu tidak sempurna jika ia tidak datang bersama sepasang gigi yang cantik, bersih dan putih.

Bukan untuk tujuan kosmetik semata-mata, kesihatan gigi sebenarnya merupakan tunjang untuk kesihatan keseluruhan tubuh badan manusia. Walaupun ia jarang diberi keutamaan terutama sekali di dunia yang terlalu obses dengan kecantikan berasaskan kosmetik.

Bagi selebriti, penyanyi dan ahli perniagaan yang mula membina nama melalui *Akademi Fantasia 4*, Farhan Azizan, 28, kebersihan dan kecantikan gigi adalah penjagaan wajib bagi beliau. Bukan disebabkan dia merupakan seorang selebriti tetapi, penekanan terhadap penjagaan gigi dan mulut sudah pun mula diberi perhatian sejak kecil lagi.

Lepas makan terus gosok gigi

"Terima kasih kepada ibu yang banyak membimbing kami lima beradik. Beliau sangat tegas dalam hal menjaga dan membersihkan mulut. Tiap kali selepas makan, adalah menjadi amalan wajib untuk membersihkan mulut. Ibu juga tidak menggalakkan kami makan coklat sejak kecil," ujar Farhan tentang rejim penjagaan gigi dan mulutnya sejak kecil.

Sudah membiasakan diri menggosok gigi acap kali makan, sekurang-kurangnya empat



Oleh NIZHA PERIASWAMY
nizha.periaswamy@kosmo.com.my

kali dalam sehari, rejim Farhan tidak terhenti di situ sahaja.

Bahkan, obses beliau menjaga kesihatan gigi menyebabkan dia akan berjumpa dengan doktor gigi setiap bulan untuk melakukan scaling. Untuk sesi scaling setiap bulan itu dia memperuntukkan RM50.

"Saya tidak pernah ada apa-apa masalah gigi saya mahupun mulut. Jadi saya tidak pernah berjumpa doktor untuk apa-apa masalah, cuma mendapatkan nasihat semasa membuat scaling," katanya yang mengakui akan membawa ubat gigi dan berus gigi bersama-sama setiap masa.

Dalam pada itu, Farhan juga peka terhadap ubat gigi yang digunakan. Oleh itu, beliau menggunakan ubat gigi organik yang menggunakan kandungan utama iaitu daun mambu.

"Saya tidak gunakan flos sebab takut ia memberi kesan kepada gusi dan boleh merenggang gigi. Ia bukan tidak baik, tetapi mungkin saya tidak mahir menggunakan flos," katanya lagi yang ditemui di pejabat *Kosmo!* baru-baru ini.

Menariknya, disebabkan rejim gigi sihat yang diamalkan Farhan sehingga kini dia masih memiliki dua gigi susu.

Sementara itu menurut seorang doktor gigi, Dr. Mazleen Abdul Rahman dari Klinik Pergigian Dr. Leen di Kajang, Se-

langor, selain memberus gigi yang menjadi amalan wajib, flos gigi adalah satu lagi elemen paling penting penjagaan gigi yang perlu dipraktikkan.

"Walaupun kita berkumur atau memberus gigi selepas makan tetapi, tahukan anda bahawa akan terdapat makanan tersekat di celah-celah gigi?" tanya beliau.

Katanya, flos tidak perlu dilakukan kerap tetapi apabila perlu sahaja. Namun, kerisauan ia akan menyebabkan gigi renggang atau gusi berdarah tidak berasas sekiranya ia dilakukan secara betul.

"Flos dengan lembut dan jangan tekan dalam. Flos yang salah boleh memudaratkan gusi. Saya biasanya akan meminta pesakit menunjukkan cara mereka flos gigi supaya ia tidak dilakukan secara salah," katanya lagi sambil memberitahu scaling secara kerap tidak memudaratkan gigi kerana ia tidak memabihkan gigi sebaliknya hanya menggunakan getaran ultrasonic untuk memecahkan karang gigi.

Namun, memberus gigi dipandang satu amalan wajib dan mesti dilakukan beberapa kali sehari kerana ia berfungsi memecahkan sekumpulan bakteria dan sisa makanan yang membentuk biofilm dan seterusnya akan membentuk satu lapisan keras di sekitar permukaan gigi dan gusi kita.

Apabila memberus gigi, ia akan memecahkan biofilm sebelum ia mula merebak. Plak dan karang gigi di permukaan gigi juga menjadi penyebab uta-



AMALAN membersihkan gigi dengan garam juga menjadi antara petua amalan Farhan.



FARHAN antara individu yang obses dengan kebersihan dan kecantikan gigi.



Anggaran harga rawatan gigi di Malaysia

Diagnosis

- Rundingan - RM25 ke atas
- X-ray periapical atau bitewing - RM20 ke atas
- X-ray panoramic atau cephalometric (utk rawatan orthodontik) - RM60 ke atas
- X-ray occlusal - RM40 ke atas

Tampalan (filling)

I) Amalgam

- Biasa - RM50 ke atas
- Kompleks - RM65 ke atas
- Pin - RM 30 setiap pin

II) Tampalan sewarna gigi (GIC/Composite)

- Gigi depan biasa - RM80 ke atas
- Gigi depan kompleks - RM150 ke atas
- Gigi belakang biasa - RM80 ke atas
- Gigi belakang kompleks - RM200 ke atas
- Composite veneers - RM250 ke atas

III) Tampalan sementara - RM40 ke atas

Crown

- Seramik - RM1000 ke atas

Rawatan saraf (bahagian pulp)

I) Pulpotomy (untuk kanak-kanak) - RM150 ke atas

II) Rawatan saraf (dewasa)

- Gigi depan - RM400 ke atas
- Gigi geraham kecil (premolars) - RM600 ke atas
- Gigi geraham besar (molar) - RM850 ke atas

III) Rawatan saraf secara pembedahan - RM1,000 ke atas

- Semua harga rawatan saraf tidak termasuk harga tampalan

Periodontik

- Scaling dan mengilap (cuci gigi) - RM85 ke atas
- Mengilap sahaja - RM65 ke atas
- Root planning (cuci an akar) - RM80 ke atas untuk sebatang gigi



RAMAI kanak-kanak kehilangan gigi sejak kecil kerana terlalu banyak mengambil makanan manis.

Jumpa doktor walau tidak sakit

Katanya, sikap berjumpa dengan doktor hanya apabila sakit menjadi punca mengapa perjumpaan dengan doktor gigi seringkali dilabelkan 'menakutkan'.

Malah, satu tinjauan membuktikan 50 peratus rakyat Malaysia bertindak mengunjungi doktor gigi hanya ketika mereka berdepan dengan masalah gigi.

Pada kebanyakan masa, pesakit lebih rela makan ubat gigi atau tahan sakit selama berbulan-bulan mahupun bertahun-tahun semata-mata kerana enggan berjumpa doktor gigi.

Rakyat Malaysia sukar menyenaraikan pemeriksaan gigi sebagai satu prosedur kesihatan yang wajib seperti mana pemeriksaan kesihatan lain.

Jangan takutkan anak

Lebih menyedihkan apabila, ada pula ibu bapa yang suka menakut-nakutkan anak bahawa jika membuat nakal akan dibawa jumpa doktor gigi untuk mencabut gigi.

ma mulut berbau.

Ia juga boleh terhasil apabila seseorang itu tidak membersihkan lidah mereka. Bau mulut boleh diatasi dengan memastikan gigi dan lidah diberus dengan betul dan penggunaan ubat kumur.

Antara sebab lain mulut berbau ialah kekurangan air liur berpunca daripada penyakit atau pemakanan ubat.

Bagi mereka yang mempunyai masalah itu, mengunyah gula-gula getah atau menggunakan air liur gantian boleh menyelesaikan masalah itu.

Selain flos dan memberus mahupun berkumur Mazleen atau lebih mesra dengan panggilan Leen juga menggesa, supaya pemeriksaan gigi tetap dilakukan sekurang-kurangnya enam bulan sekali.

Ditanya mengenai kepercayaan gigi terlalu putih tidak berapa kuat, ujarnya tiada fahaman seperti itu.

Bagaimanapun, ada kepercayaan gigi kuning sedikit agak kuat kerana mempunyai lapisan dalam yang tebal malah, sebenarnya gigi manusia sedikit kekusangan.

Jelas beliau, berkumur mulut bukanlah wajib tetapi digalakkan sebagai rejim tambahan. Sebaiknya, pilihlah ubat kumur mulut bebas alkohol kerana ia boleh mengeringkan mulut selain mempunyai florida, antiplak, gliserin, garam dan bebas gula.

10550 31/11/12 MS 28



MAZLEEN melakukan rawatan gigi kepada salah seorang pesakit.

ANAK-ANAK perlu dididik dengan ilmu kesihatan gigi sejak mereka muda lagi.

DOKTOR MAZLEEN memberi tunjuk ajar cara memberus gigi yang betul kepada sekumpulan kanak-kanak di kliniknya di Kajang.

■ Pendakap gigi - RM1,500

Didikan bermula dengan ibu bapa

"SAYA mahu mengubah apa yang dilalui oleh diri sendiri. Saya tidak mahu mengulangi kesilapan ibu bapa dalam hal menjaga kesihatan gigi," demikian kata seorang ibu, Intan Suraya Ramli, 35, dari Kajang, Selangor. Ibu kepada empat orang anak itu memastikan beliau tidak ketinggalan berjumpa doktor setiap dua kali setahun.

Ketika ditemui di klinik Dr. Leen di Jalan Kajang Sentral, Intan Suraya sedang menemani anak sulungnya, Dania Nurqistina Muhamad Akmaludin, 9, yang sedang mendapatkan rawatan.

"Saya bawa anak untuk mencabut gigi kerana masalah jongang. Pada masa yang sama doktor menasihati kami untuk mengenakan sebuah pendakap berwarna biru semasa tidur untuk membentuk dan mengawal gigi

jongangnya," kata Intan Suraya.

Bersama-sama dengan anak sulung, beliau turut memeriksa gigi ketiga-tiga anaknya yang lain. Intan Suraya mengakui, beliau perlu konsisten apabila membuat pemeriksaan gigi supaya ia menjadi satu amalan rutin bila anaknya membesar kelak.



INTAN SURAYA

Lazimnya, Intan Suraya akan membawa semua ahli keluarga setiap enam bulan tetapi, kehadiran kali ini selepas anaknya mengadu sakit.

"Setiap kali berjumpa doktor gigi, saya dan suami terpaksa memperuntukkan kira-kira RM60 untuk seorang. Kadang-kadang bayaran mungkin lebih tetapi, apa yang penting ialah mereka memiliki gigi yang sihat," katanya.

Intan Suraya menambah sejak usia anak-anaknya tiga tahun, beliau sudah

mula membawa mereka berjumpa doktor. Ini kerana beliau tidak mahu anaknya berdepan kejutan atau ketakutan apabila pertama kali berjumpa doktor gigi.

Suami beliau, Muhamad Akmaludin Ghazali, 37, juga pernah membuat rawatan gigi root canaling.

Sempat berkongsi cerita, Akmaludin berkata, beliau terpaksa melakukan rawatan tersebut apabila giginya terpecah dan selepas menampal ia menjadi hitam.

"Akibat kesakitan yang dialami, seperti mana disaran doktor saya membuat root canaling. Sekarang saya mahu tampal balik yang akan menelan belanja sekitar RM100," katanya sambil menunjukkan gigi hitam itu.

Akmaludin memberitahu, dia antara segelintir orang yang takut berjumpa doktor gigi dan menunggu sehingga saat akhir iaitu setelah sakit bertambah buruk.