

# Asid gula punca gigi rosak

**Penjagaan mulut, gigi bolehkan kita jalankan aktiviti berkualiti dalam kehidupan**

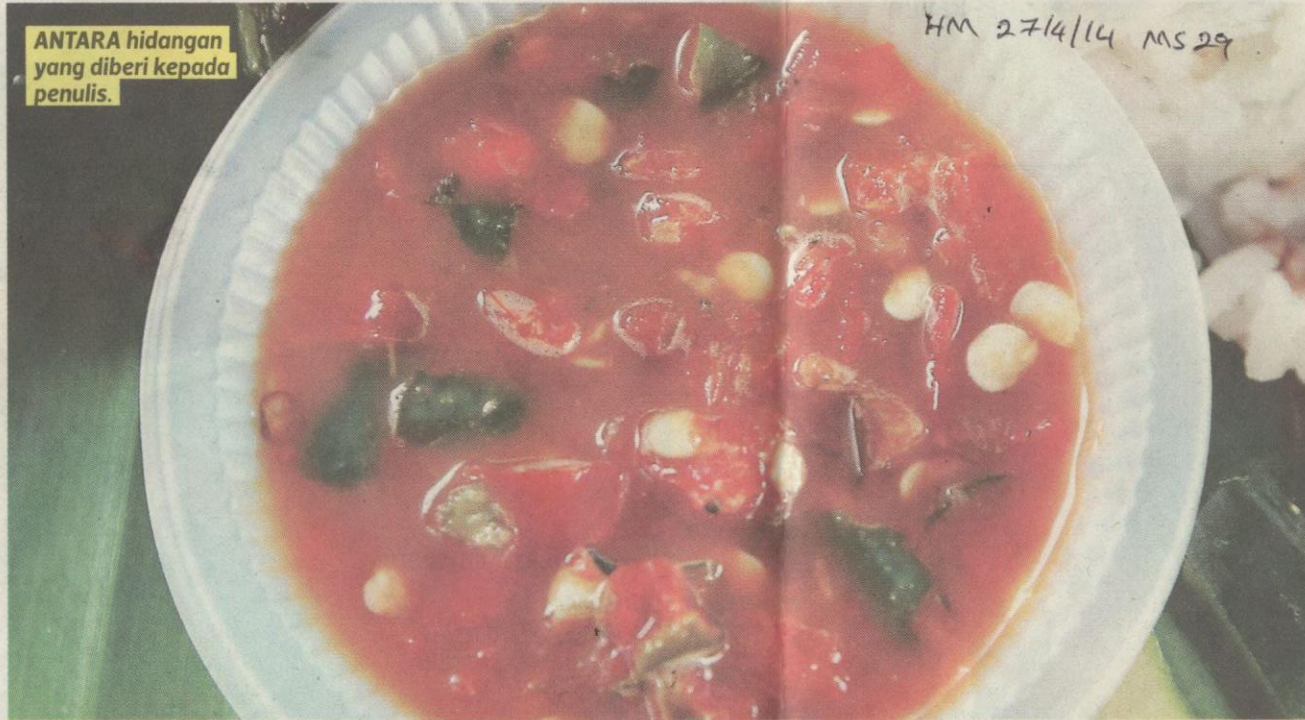
Oleh **HIDAYATUL AKMAL AHMAD**

hidayatulakmal@hmetro.com.my

**ANTARA hidangan yang diberi kepada penulis.**

**M**eskipun perangkaan daripada Kaji Selidik Epidemiologi Kesihatan Pergigian Orang Dewasa Tahun 2010 peringkat kebangsaan (NOHSA 2010) menunjukkan 88.9 peratus orang dewasa mengalami masalah kereputan gigi, penilaian dan kesedaran terhadap pentingnya penjagaan kesihatan mulut dalam kalangan mereka masih rendah.

Mungkinkah ini antara sebab hasil kajian dijalankan masih menunjukkan lebih 70 peratus daripada kanak-kanak berusia 12 tahun menga-



hingga bersih sekurang-kurangnya dua kali sehari untuk menanggalkan kotoran dan bakteria yang melekat pada permukaan gigi serta dalam lubang papila lidah.

■ Guna alat menjaga kebersihan mulut yang lain seperti floss gigi atau berus di celah gigi untuk membantu membersihkan sisa makanan yang terselit lebih-lebih lagi jika anda memakai pendakap gigi untuk rawatan ortodontik atau bentuk rawatan pemulihan lain yang mahal seperti 'bridge' dan implan. Tanya doktor gigi, apakah yang terbaik untuk anda.

■ Guna ubat gigi berfluorida untuk menguatkan gigi dan melindungi

lami masalah kereputan gigi walaupun wujud pelbagai alat untuk menjaga kebersihan dan kesihatan mulut?

Penjagaan mulut dan gigi penting bukan saja untuk memastikan kita bebas daripada kesakitan, juga membolehkan kita menjalankan aktiviti berkualiti dalam kehidupan.

Malangnya, penjagaan mulut dan gigi sering diabaikan. Ada bukti menunjukkan lebih 3.6 bilion penduduk dunia dan berbilion gigi menjadi mangsa kereputan yang kini dikategorikan sebagai penyakit berjangkit.

Pakar Kariologi Pencegahan Oral pertama negara, Prof Dr Rahimah Abdul Kadir berkata, kandungan gula yang tinggi, terutama yang melekat pada celah gigi, boleh mengakibatkan kavititi yang mampu mengundang pelbagai komplikasi penyakit.

"Di dalam mulut manusia ada berjuta-juta bakteria dengan pelbagai spesies, saiz dan bentuk. Antara jenis bakteria dalam mulut ialah lactobacillus acidophilus, actinomyces viscosus dan streptococcus mutans.

"Pengambilan gula berlebihan serta penjagaan kesihatan gigi yang tidak sempurna mampu menyumbang kepada pelbagai penyakit kronik seperti kencing manis, kegemukan, darah ting-

gi, masalah kolesterol, sakit jantung, strok, masalah buah pinggang dan osteoporosis," katanya.

Beliau berkata ketika ditemui pada majlis The Dining Experience anjuran Colgate sempena pelancaran Colgate Maximum Cavity Protection with Sugar Acid Neutralizer iaitu ubat gigi terbaru dan satu-satunya di Malaysia bagi menetralkan asid gula di dalam mulut.

Tambahnya, asid gula adalah punca nombor satu rongga gigi dan kini mempunyai keupayaan melindungi gigi dengan teknologi baru daripada Colgate.

Dengan produk terbaru itu juga, masalah kerosakan gigi dapat dihindarkan melalui dua cara iaitu menetralkan asid gula yang merosakkan gigi dan mengukuhkan enamel untuk menghalang pembentukan kavititi.

"Kita perlu kurangkan pengambilan snek di antara waktu makan. Pastikan juga makanan tidak liat dan melekit kerana ia mengumpul plak untuk tempoh lebih lama pada permukaan gigi.

"Plak melekat pada sebarang permukaan, sama ada keras mahupun lembut, dan mengumpul bakteria. Dalam masa kurang lima minit, makanan bergula menjadi rebutan kira-kira dua juta bakteria yang menjadi penghuni tetap dalam mulut, khususnya bakteria Streptococcus mutan dan

seumpamanya seperti strep salivarius dan strep viridians.

"Bakteria ini boleh meningkatkan tahap keasidan ke pH 5.5. Pada tahap ini, mineral pada ion kimia yang membentuk lapisan enamel luar (lapisan luar putih seperti mutiara) akan terhakis atau terlarut, meninggalkan bukaan yang boleh mengumpul ion kimia yang tidak baik daripada air liur dalam mulut anda untuk melekap dalam lubang," katanya.

#### TIPPENJAGAAN GIGI

■ Jika hamil, anda wajar mendapat ucapan tahniah. Mulakan belaian kasih sayang untuk bayi dalam kandungan dengan mengamalkan diet seimbang dan mengambil banyak sayuran serta buah-buahan mengandungi vitamin, mengelak atau mengehendak pengambilan 'asam boi' atau makanan dan minuman manis yang sangat digemari wanita berbadan dua.

■ Kekalkan kecomelannya

manja dengan memulakan tabiat menjaga kebersihan mulut sejak bayi. Bersihkan mulut bayi dengan tuala kecil basah dan bersih selepas setiap kali menyusu.

■ Jaga kebersihan dan kesihatan mulut si manja supaya sentiasa dapat mengukir senyuman menawan. Mulakan memberus gigi bayi tanpa ubat gigi sebaik gigi susu tumbuh pada usia lima hingga enam bulan.

■ Apabila si manja boleh makan, ini masanya untuk memulakan tabiat menjauhkan gula. Jangan tambah perasa (garam atau gula) ke dalam makanan si manja. Selera bayi tidak sewajarnya dirangsang sejak awal.

■ Untuk warga emas atau yang memakai gigi palsu, pastikan gigi palsu ditanggalkan

sebelum tidur dan diberus untuk menjaga kebersihannya.

■ Jika menghidap penyakit kronik seperti diabetes (kencing manis) atau sakit jantung, lebih penting memastikan mulut sentiasa bersih tanpa kaviti terbuka.

■ Jaga kebersihan mulut dengan memberus gigi

gigi daripada kereputan. Elak pengambilan terlalu banyak makanan, minuman dan snek bergula untuk mengelak kereputan gigi.

■ Dapatkan pemeriksaan doktor gigi sekurang-kurangnya sekali setahun supaya masalah kereputan boleh dikesan dan ditangani awal. Ini dapat mengurangkan kos penjagaan perigian kerana anda kurang memerlukan prosedur rumit dan mahal.

**"Di dalam mulut manusia ada berjuta-juta bakteria dengan pelbagai spesies, saiz dan bentuk"**

Prof Dr Rahimah Abdul Kadir

