

# SINGKIR PLAK ELAK PENYAKIT GUSI

## Berus gigi dua kali sehari dan kekalkan kebersihan mulut

**Yusliza Yakimir Abd Talib**  
yusliza@hmetro.com.my

Sama seperti mandi untuk sentiasa bersih dan sihat, memberus gigi dua kali sehari, kerap flos dan mengekalkan kebersihan mulut seharusnya menjadi bahagian penting dalam hari anda untuk mengelakkan penyakit gusi.

Tetapi bagaimana anda tahu jika gusi anda sihat? Mudah. Jika gusi anda tidak berada dalam keadaan merah jambu, bermakna ia kurang sihat.

Tanda lain ialah ia menjadi bengkak, sakit, dijangkiti hingga menyebabkan nafas berbau atau berdarah ketika anda memberus gigi. Semua ini boleh menyebabkan kerosakan gigi dan akhirnya kehilangan gigi.

Sekiranya tidak pernah mengalami keadaan ini, maka anda salah seorang yang bertuah kerana sembilan daripada 10 orang dewasa di Malaysia mengalami penyakit periodontal dan karies gigi, berdasarkan kajian oleh Kementerian Kesihatan.

Bagaimanapun, jika didiagnosis awal, anda menuju ke arah kesihatan mulut yang lebih baik. Ini kerana tahap awal penyakit gusi, yang lebih dikenali

### Teknik memberus 'bass' diubah suai

1. Pegang berus gigi secara melintang dan letakkan kepala berus gigi pada permukaan gigi, lebih tepatnya di tepi gusi, kerana di sinilah banyak plak berkumpul.
2. Sengetkan berus gigi supaya kepala berus gigi berada pada sudut 45 darjah menghadap permukaan gigi.
3. Gerakkan berus gigi secara melintang ke kanan dan kiri dengan jarak pendek atau kecil seperti getaran dengan tekanan lembut. Anda juga boleh membuat gerakan bulat kecil menggunakan berus gigi. Ini akan membolehkan berus gigi meluncur di bawah kawasan gusi. Ulangi langkah ini kira-kira 20 kali.
4. Pastikan tidak terlepas salah satu gigi, fokus pada bahagian dalam dan luar.
5. Letakkan berus di atas permukaan gigi geraham dan gunakan gerakan gosokan lembut dan depan dan belakang. Berus lidah dari depan ke belakang untuk menghilangkan bakteria penghasil bau.



DAPATKAN rawatan doktor gigi sekiranya terdapat kelainan pada gusi.



GUSI yang tidak berada dalam keadaan merah jambu, bermakna kurang sihat.

dan peranannya dalam menyebabkan malapetaka kepada gusi.

Plak mengandungi banyak bakteria dan kelihatan seperti filem tidak berwarna, lembut dan melekit yang terhasil di atas permukaan gigi sama ada di belah luar atau dalam serta di celah geraham. Bakteria plak menghasilkan toksin yang mengganggu tisu gusi menyebabkan ia menjadi kemerahan, meradang dan berdarah.

Sekiranya tidak dikawal, penyakit gusi boleh merebak ke serat dan tulang penyokong yang memegang gigi dan akhirnya menyebabkan gigi menjadi longgar. "Apabila plak tidak disingkirkan setiap hari melalui memberus dan flos gigi, ia menjadi keras (tartar) iaitu mineral berwarna coklat atau kuning yang jelas kelihatan di bawah dan di atas garis gusi.

"Lama kelamaan, apabila ketiga-tiga elemen ini terus berkumpul, ibarat bom masa yang berdetik menunggu untuk meletup - gusi bengkak, merah dan berdarah ketika anda memberus gigi. Inilah yang kita panggil gingivitis, peringkat awal penyakit gusi," katanya.

### GINGIVITIS

Gusi adalah komponen aktif mekanisme melawan penyakit yang melindungi gigi kita. Apabila plak dan tartar dibentuk, gusi bertindak-balas dengan menghantar isyarat kepada sel pertahanan kita - lapisan luar gusi untuk mengaktifkan sistem kekebalan tubuh. Oleh itu, gingivitis biasanya dapat dilihat jelas menerusi gejala seperti pendarahan, pembesaran, bengkak dan gusi merah.

Berita baiknya adalah pada tahap pertama penyakit ini masih ada harapan mengekalkan gigi jika ia dirawat lebih awal. Dapatkan bantuan profesional supaya kawasan terjejas dapat dibersihkan. Doktor gigi juga berkongsi cara menjaga kebersihan mulut yang baik untuk mencegah kehilangan gigi.

Dr Wakeel menasihatkan mereka yang mengalami gejala gingivitis untuk berjumpa doktor gigi dengan segera kerana jika tidak dirawat, ia boleh menyebabkan jangkitan gusi yang lebih teruk.

Sistem kekebalan badan dapat mengesan jangkitan dan bakteria akan

menyerang tulang gigi, yang merupakan lapisan kedua pertahanan. Ketika ini, kehilangan tulang berlaku menandakan bermulanya periodontitis.

### PERIODONTITIS

Ia sejenis penyakit gusi teruk yang boleh menyebabkan pemisahan gigi daripada gusi - melemahkan bahagian gusi yang memegang gigi dan menjejaskan akar gigi.

Ruang ini dipanggil 'saku periodontal' dan bakteria yang terperangkap boleh mengakibatkan keradangan selanjutnya. Kerana kehilangan tulang disebabkan oleh serangan bakteria, anda juga akan mula perasan gigi semakin panjang, sukar mengunyah, gigi longgar dan kehilangan gigi.

Keupayaan untuk mengunyah boleh menyebabkan pesakit menghadkan diet mereka dan ini boleh memberi kesan kepada kesihatan keseluruhan.

Kajian terbaru menunjukkan beban ekonomi menguruskan semua kes periodontitis di peringkat kebangsaan dari perspektif masyarakat adalah kira-kira RM 32.5 bilion.

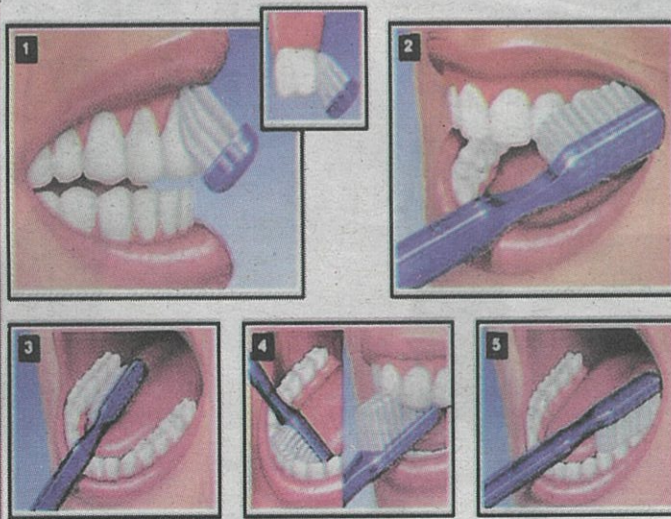
### PENJAGAAN

Bagi pesakit dengan penyakit gusi, jika doktor gigi tidak menemui kemerosotan dalam gusi, adalah disyorkan menggunakan teknik memberus 'bass' yang diubah suai.

Dr Wakeel turut menggalakkan setiap orang memberus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari, kerana plak mudah dihapuskan dengan hanya satu hingga dua gosokan berus gigi diikuti dengan flos biasa.

Selain itu katanya, sentiasa pastikan rawatan ke doktor gigi sekurang-kurangnya dua kali setahun untuk pemeriksaan biasa dan pembersihan profesional kerana sebahagian gigi tidak mudah diakses, oleh itu, memerlukan bantuan profesional.

"Akhir sekali, cuba hindari merokok dan amalkan pemakanan seimbang. Semua perkara ini mungkin kelihatan rumit, tetapi sedikit perubahan dapat menyelamatkan anda dari penyakit dan kesakitan seumur hidup," katanya.



sebagai gingivitis, boleh berkembang menjadi penyakit periodontitis atau penyakit gusi yang teruk jika tidak ditangani.

Pencegahan sentiasa lebih baik daripada mengubati, justeru Ketua Pusat Kesihatan Mulut IMU Healthcare Dr Hussein Al-Wakeel, menggariskan beberapa langkah mengekalkan gusi yang sihat.

### PENYEBAB PENYAKIT GUSI

Untuk mengelakkan penyakit gusi, kita perlu terlebih dahulu memahami istilah plak, tartar, bakteria

Family Life Goals