



## Menjaga Gigi Anda Sihat Apabila Anda Meningkatkan Usia

Menjaga gigi anda adalah penting untuk mencegah masalah gigi dan gusi seperti karies gigi (lubang pada gigi), gusi surut dan kehilangan gigi. Walau bagaimanapun, apabila anda semakin tua, anda mungkin mula menghadapi masalah gigi disebabkan:

- Kurang menjaga gigi anda yang membawa kepada kehilangan tulang sokongan. Ini menyebabkan gigi anda longgar, goyah dan sakit apabila mengunyah.
- Menggosok gigi terlalu kuat yang membawa kepada gusi surut.
- Mulut kering yang menyebabkan makanan tinggal lebih lama di mulut, membawa kepada kereputan gigi.

Apabila kita makan, **bakteria di dalam mulut memecah makanan untuk menghasilkan asid yang menghakis enamel gigi**. Lama kelamaan, asid ini boleh merosakkan gigi lalu mengakibatkan karies, jangkitan, dan kesakitan.

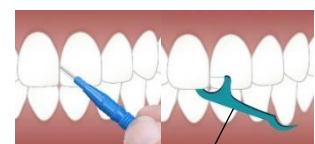
### Apakah yang meningkatkan risiko karies gigi



1. **Makanan dan minuman manis** seperti gula-gula dan minuman ringan boleh dipecah dengan mudah oleh bakteria dalam mulut. Ini menghasilkan asid yang menanggalkan mineral seperti kalsium daripada gigi anda dan akhirnya membawa kepada karies gigi.
2. **Makanan melekit seperti karamel** kekal pada gigi untuk jangkaan masa yang lebih lama. Ini memberi lebih banyak masa untuk bakteria menghasilkan asid.
3. **Makanan dan minuman berasid** seperti jus, minuman ringan dan cuka mengandungi tahap asid yang tinggi yang boleh menipiskan gigi secara bertahap.
4. **Mengambil masa yang lama** untuk menghabiskan makanan atau minuman anda mendedahkan gigi anda kepada asid untuk jangka masa yang lebih lama. Ini meningkatkan risiko karies gigi.

### Panduan untuk mencegah karies gigi

- Bilas mulut dan gigi palsu anda dengan teliti selepas anda makan untuk membuang sisa makanan dan mengurangkan pengumpulan asid.
- Gunakan benang gigi atau berus 'interdental' untuk mengeluarkan sisa makanan yang degil di antara celah gigi anda.
- Jaga kebersihan gigi anda dengan menggosok setiap pagi dan malam dan menggunakan benang gigi setiap malam.
- Gunakan ubat gigi yang mengandungi konsentrasi fluorida sekurang-kurangnya 1,000ppm.
- Bersihkan gigi palsu anda setiap malam.
- Jangan pakai gigi palsu semasa tidur.



berus 'interdental'



## Soalan dan jawapan yang biasa ditanya



**?** Individu kurang zat atau berat badan yang rendah selalunya digalakkan untuk mengambil minuman tambahan (suplemen) dan pencuci mulut untuk membantu meningkatkan berat badan. Apa yang boleh mereka lakukan untuk mengurangkan risiko karies gigi?

**J:** Adalah lebih baik bagi mereka untuk mengambil makanan dan pencuci mulut pada waktu yang sama kerana ia mengambil sekurang-kurangnya 20 minit untuk asid dibersihkan dari mulut. Jika mereka tidak dapat menghabiskan makanan mereka dalam satu waktu, adalah penting untuk menjarakkan waktu makan dan snek supaya gigi mereka tidak sentiasa terdedah kepada asid.

**?** Bolehkah saya minum minuman tambahan (suplemen) secara perlahan-lahan selama beberapa jam?

**J:** Tidak. Minuman yang sama yang diminum secara perlahan-lahan selama beberapa jam akan mendedahkan mulut kepada asid untuk beberapa jam. Ini meningkatkan risiko karies gigi.

**?** Adakah snek sihat yang boleh mengurangkan karies gigi?

**J:** Jika anda perlu snek, adalah lebih baik untuk mengambil snek seperti keju, buah-buahan dan sayur-sayuran segar, kacang, dan yogurt tanpa perisa. Snek-snek ini mengandungi gula dan kandungan asid yang lebih rendah.

**?** Bagaimanakah saya boleh mengekalkan pemakanan yang baik apabila saya mendapati sukar untuk makan/menggigit?

**J:** Panduan praktikal untuk mereka yang mempunyai masalah gigi:

- Sediakan makanan yang lembut dan mudah dimakan seperti nasi lembut, bubur atau kuey teow. **Jangan lupa tambah sayur-sayuran dan protein untuk memastikan anda mendapat semua khasiat yang diperlukan oleh badan anda.**
- Pilih buah-buahan lembut seperti pisang, betik, tembikai, beri, kiwi.
- Potong sayur-sayuran lebih kecil dan masak dengan baik atau sehingga lembut.
- Gantikan daging yang keras dengan ikan, tauhu, telur, ayam cincang atau daging cincang tanpa lemak.



Sila rujuk kepada pakar pemakanan jika anda memerlukan bantuan



Sila rujuk kepada doktor gigi jika anda menghadapi kesukaran untuk menggigit.



Maklumat di dalam risalah ini adalah untuk tujuan pendidikan. Ia tidak boleh digunakan untuk menggantikan diagnosis perubatan ataupun rawatan. Sila jumpa doktor anda untuk nasihat sebelum memulakan sebarang rawatan, ataupun jika anda ada persoalan tentang kesihatan, kecergasan fizikal ataupun kondisi perubatan anda.

© 2024, National University Polyclinics. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Polyclinics.

Information is correct at time of printing [Jul 2024] and subject to revision without prior notice.