

1

Amalkan penjagaan kesihatan pergigian yang baik



2

Makan secara sihat. Pilihlah makanan yang berkhasiat.



Apa yang perlu dilakukan untuk menjaga kesihatan pergigian?

3

Elakkan atau kurangkan minuman berkarbonat.



4

Dapatkan pemeriksaan sekurang-kurangnya sekali setahun.



Nikmati makanan anda



Badan Kesihatan Pergigian,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Arau 5, Blok E10, Kompleks D, Persiaran 1,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62550 Putrajaya.

Tel | 603-89994974
Fax | 603-89997056
Email | info@ncc.gov.my
Website | www.ncc.gov.my
Badan Kesihatan Pergigian 2008
http://www.kemkespergigian.gov.my

© BOKK/GIGS 2008/PT/No. 1/2013



Kesihatan Pergigian

Yang Baik Penting Untuk Menikmati Makanan Anda

Kenapa diet yang sihat penting?

Diet seimbang penting untuk tumbesaran dan kesihatan anda. Pemakanan yang sihat diperlukan juga untuk kesihatan pergigian yang baik. Kandungan gula yang tinggi dalam diet sering dikaitkan dengan obesiti serta komplikasinya seperti diabetes, masalah jantung, dan darah tinggi. Ia juga ada kaitan dengan penyakit pergigian seperti karies gigi dan penyakit gusi.

Snek ialah makanan atau minuman yang diambil di antara waktu makan utama.

Pilihlah snek yang kurang mengandungi gula.

Jauhi minuman berkarbonat untuk menjaga kesihatan pergigian anda.



Bagaimana memilih snek yang sihat?

Bahaya snek kepada gigi

Setiap kali anda makan atau minum sesuatu yang manis, gigi anda terdedah kepada risiko karies.

Makanan atau minuman yang berasid (masam) seperti minuman berkarbonat dan air limau pula boleh menghakis gigi dan menyebabkan gigi menjadi sensitif.



Hakisan Gigi



Karies gigi

Hadkan pengambilan makanan manis semasa waktu makan.

Berkumur atau memberus gigi selepas makan.

Gunakan straw apabila minum minuman manis atau berasid untuk mengurangkan risiko hakisan gigi.

Cara mengurangkan kesan/ bahaya snek pada gigi

