

Manfaat Membersihkan Mulut Dengan Amalan Bersugi

Oleh: Siti Zahirah Harun

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 16 Julai 2021

Siapa sangka sejarah penjagaan mulut telah bertapak seawal 7,000 tahun lalu? Penemuan campuran serbuk pelbagai bahan termasuk kulit telur yang dileburkan dan abu batu gunung berapi menjadi bukti penggunaan bahan pencuci gigi itu oleh orang Mesir purba.



Gambar hiasan

Lebih mengagumkan lagi, sebelum dijalankan kajian terhadap kepentingan menghapuskan sisa makanan di celah gigi, mereka yang hidup pada zaman zilam telah menggunakan berus dan pencungkil gigi untuk menjaga kebersihan mulut.

Pakar pergigian dari Universiti Imam Abdulrahman Bin Faisal di Arab Saudi, Prof Khalid Almas menyatakan, orang Mesir dan India pada zaman itu menggunakan ranting pokok yang dilarai-leraikan hujungnya.

Bulu-bulu halus yang terbentuk melalui proses itu dijadikan berus manakala bahagian hujung yang satu lagi berfungsi sebagai pencungkil gigi.

Evolusi alatan penjagaan mulut ini terus berkembang hingga kini dengan penciptaan flos gigi, berus gigi berkuasa bateri dan pelbagai lagi.

Ada antara alatan ini masih digunakan kini dengan mengekalkan bentuk aslinya. Ada juga yang mengalami penambahbaikan.

Berus gigi merupakan objek yang tidak asing lagi dalam dunia hari ini. Pada asalnya, berus gigi tidak mempunyai pemegang. Ia berbentuk berus dengan bulu-bulu haiwan yang digunakan untuk memberus gigi.

Kesukaran untuk menggunakannya kemungkinan besar menjadi faktor utama yang mendorong evolusi hebat ini. Berus gigi mula dipasang pemegang pada zaman Dinasti Tang.

Persatuan Pergigian Amerika (ADA) menjelaskan bahawa setiap individu perlu memberus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Amalan itu adalah untuk mengelakkan penyakit gigi dan gusi yang lebih serius.

Selain itu, kayu sugi turut digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut. Kayu sugi adalah ranting yang diambil daripada pohon arak. Pokok yang boleh didapati di negara-negara Arab ini dikenali dengan nama saintifiknya *Salvadora persica*.

Ranting pokok ini telah lama digunakan oleh manusia kerana terbukti berkesan lebih-lebih lagi dalam penjagaan kebersihan mulut. Kayu sugi mengandungi salvadorian alkaloid dan salvadorena yang boleh membunuh bakteria dan mencegah pembentukannya.

Pengkaji merangkap pembantu profesor Fakulti Bioteknologi Akademi Pengajian Tinggi Karpagam di India, Dr Sumayya Rehaman menyatakan, bahan seperti salvadorena yang terkandung dalam kayu sugi berupaya menjalankan lebih daripada satu proses.

Dengan bersugi, kita dapat membuang karat pada gigi malah menghalang pembentukan plak dan melindungi gigi daripada radang gusi iaitu penyakit yang menyebabkan gigi tercabut.

Malah, menurut hadis yang diriwayatkan oleh Saidatina Aisyah r.a., kayu sugi turut digunakan oleh Nabi Muhammad SAW. Baginda SAW menggunakan kayu sugi selepas menggigit hujungnya supaya bahagian tersebut menjadi lembut.

Kajian Prof Madya Hassan Suliman Halawany dari Fakulti Pergigian dan Kesihatan Awam, Universiti Raja Saud (KSU) membuktikan bahawa kayu sugi yang digigit berulang kali mampu menghasilkan antikariogenik yang sangat penting untuk menghalang pereputan gigi.

Tambahan pula, kayu sugi yang dikunyah pasti bercampur dengan air liur di dalam mulut. Ekstrak kayu sugi yang bercampur dengan cecair tersebut berupaya mengurangkan kadar pH di dalam mulut dan menguatkan enamel gigi.

Maka jelaslah bahawa di samping menjaga kesihatan mulut, perbuatan memberus gigi menggunakan kayu sugi atau bersugi merupakan sunah baginda SAW.

Keinginan meraih keredaan Allah SWT dengan bersugi dan mengamalkan sunah Nabi Muhammad SAW secara tidak langsung menguatkan semangat kita untuk mengamalkan penjagaan mulut yang betul.