

Gigi Sihat Senyuman Lebih Menawan



Oleh: Adila Adha Mohamad Yussuf

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 25 Julai 2021

Gigi merupakan struktur putih kecil yang terdapat pada rahang atas dan bawah manusia. Fungsi gigi adalah untuk mengoyak, mengikis, memotong dan mengunyah makanan.

Sudah menjadi tanggungjawab kita untuk menjaga gigi dengan baik. Namun tahukah anda penjagaan gigi yang baik bukan hanya memberus gigi semata-mata?

Terdapat beberapa perkara yang perlu kita ambil cakna supaya gigi dalam keadaan baik untuk jangka masa panjang. Penjagaan gigi yang kurang baik boleh membawa kepada kemudaratan seperti gigi berlubang, gusi berdarah dan mulut berbau.

Hal ini akan menyebabkan kita kurang berkeyakinan untuk berhadapan dengan orang lain. Oleh itu, kita perlu mengamalkan penjagaan gigi dengan betul.

Berus gigi

Perkara pertama yang perlu kita ambil berat tentang penjagaan gigi adalah jenis berus gigi. Pemilihan berus gigi yang betul dapat memberi keselesaan semasa memberus dan mengelakkan gusi berdarah.

Dua jenis berus gigi yang boleh kita dapatkan di pasaran adalah berus gigi manual dan berus gigi automatik.

Berus gigi manual haruslah dipilih dengan teliti. Terdapat tiga jenis berus iaitu berus gigi keras, lembut dan sangat lembut.

Makalah dalam sebuah akhbar tempatan menyatakan bahawa kebiasaannya doktor hanya menyarankan berus gigi jenis lembut. Berus gigi lembut dapat membersihkan plak dan sisa makanan dengan mudah.

Berus gigi automatik pula menggunakan tenaga bateri yang perlu dicaj dari semasa ke semasa. Antara kebaikan berus gigi automatik adalah dengan reka bentuk khas, ia boleh membersihkan kawasan yang sukar dicapai seperti belakang gigi geraham dan garisan gusi.

Berus gigi jenis ini juga dapat mengelakkan masalah enamel pada permukaan gigi. Walau bagaimanapun, bagi menggunakan berus gigi ini, nasihat daripada pakar adalah diperlukan agar kita tahu cara penggunaan yang tepat dan tidak merosakkan gigi.

Flos

Seterusnya, flos juga penting dalam penjagaan gigi. Flos adalah sejenis bebenang bagi membersihkan sisa makanan yang tersekat pada celah-celah gigi.

Kedudukan gigi yang rapat menyukarkan pembersihan celah-celah gigi jika kita menggunakan berus gigi sahaja. Penggunaan flos dapat melindungi gigi daripada pembiakan bakteria .

Berdasarkan artikel dalam portal MyHealth, Dr Che Noor Aini dan Dr Sharol Lail Sujak menjelaskan cara penggunaan flos dengan melilitkan kedua-dua hujung flos dengan jari tengah kiri dan kanan.

Tinggalkan jarak antara kedua-dua jari dan regangkan flos. Flos perlu dimasukkan ke celah gigi dan gerakkan ke atas dan ke bawah beberapa kali. Bersihkan sehingga ke bahagian paling belakang.

Teknik ini haruslah dilakukan dengan betul supaya tidak menyebabkan kecederaan pada gigi. Bagi mereka yang pertama kali flos, digalakkan menggunakan flos yang mempunyai pemegang kerana lebih mudah.



Flos gigi dengan pemegang

Penskalaan

Penskalaan atau cuci gigi adalah sama penting dengan memberus gigi dan sering dipandang ringan oleh masyarakat.

Menurut pengendali laman sesawang *The Diagnosa*, Luqman Rasidi, individu yang mempunyai penyakit gusi dan pembentukan plak serta karang gigi yang banyak digalakkan melakukan penskalaan gigi.

Prosedur ini bukan hanya membersihkan permukaan gigi sahaja, malah mampu membersihkan kawasan gigi yang paling dalam.

Memetik laporan mStar, doktor gigi dari Klinik Pergigian Blanc, Dr Mike Lim menjelaskan, sisa-sisa makanan yang melekat di gigi masih sukar dibersihkan walaupun kita memberus gigi beberapa kali sehari.

Sisa makanan tersebut boleh membawa kepada pembentukan karang gigi dan hanya boleh dibersihkan dengan penskalaan. Karang gigi adalah masalah yang biasa dialami oleh kebanyakan orang terutamanya pada bahagian belakang gigi.

Islam juga begitu menitikberatkan penjagaan gigi. Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, “Dua rakaat sembahyang dengan bersugi itu lebih baik pahalanya daripada 70 rakaat sembahyang dengan tidak bersugi.” (Hadis riwayat Muslim)

Amalkan semua langkah yang dinyatakan sebelum ini dan kita pasti akan berpuas hati dengan hasilnya. Gigi yang sihat menjadikan senyuman kita lebih menawan.