

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

24 SEP JAGA PEMAKANAN, KEBERSIHAN DAN BERUS GIGI DENGAN BETUL ELAK PENYAKIT GUSI



KUBANG KERIAN, KELANTAN, 22 September 2016 – Penyakit gusi menyebabkan keradangan pada gusi berpunca daripada serangan bakteria yang berkumpul secara tidak terkawal di dalam lapisan plak gigi yang boleh menyebabkan gigi menjadi longgar.

Pensyarah Pusat Pengajian Sains Pergigian, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Raja Azman Raja Awang berkata, penyakit gusi boleh dikawal sekiranya langkah-langkah kebersihan mulut dan gigi tidak diabaikan.

“Penyakit keradangan ini biasa berlaku sekiranya tidak memberus gigi mengikut teknik yang betul di samping menjaga pemakanan dengan mengurangkan pemakanan yang bergula dan menjarakkan masa makan.

"Kajian menunjukkan kira-kira 80% rakyat Malaysia menjadi penghidap penyakit gusi dan 20 peratus daripada mereka mengalaminya pada peringkat teruk dan trend penyakit gusi adalah selari dengan statistik dunia," ujarnya ketika menjadi tetamu rancangan 'Doktor Di Radio' di sini.

Raja Azman berkata, penyakit gusi juga mempunyai kaitan rapat dengan penyakit-penyakit kronik lain terutamanya diabetes dengan risikonya meningkat tiga kali ganda.



"Tanda-tanda keradangan gusi seperti mulut berbau busuk, gusi kelihatan kemerahan, membengkak, berdarah dan sakit memerlukan pesakit berjumpa doktor dengan segera bagi mengelakkan ianya lebih teruk serta mendapatkan rawatan yang sesuai.

"Orang ramai diingatkan supaya sentiasa mendapatkan pemeriksaan gigi secara berkala sebaik-baiknya enam bulan sekali atau sekurang-kurangnya setahun sekali," jelasnya lagi. Menurut Raja Azman, antara penyumbang lain kepada penyakit gusi juga ialah merokok di mana kandungan nikotin menjadi toksik dan panas asap rokok dalam mulut perokok boleh mengganggu kesihatan mulut.

"Orang ramai juga dinasihatkan agar tidak mengambil makanan yang mengandungi kandungan gula yang tinggi serta menjaga kesihatan oral dengan mengamalkan cara memberus gigi dengan betul," katanya.

Teks: Abdul Aziz Latif / Foto: Mohd Sabri Saleh



Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015