Jaga kebersihan gigi elak jejas kualiti hidup

Ramai tak senang duduk jika sakit menyerang

Ramai yang menganggap penjagaan kesihatan gigi tidak begitu penting untuk diambil perhatian berbanding penyakit lain.

Lantas, ramai mengabaikannya terutama apabila perlu membuat pemeriksaan berkala sekurang-kurangan enam bulan sekali seperti disarankan doktor gigi, tambahan pula ia membabitkan kos yang agak tinggi sekiranya ke klinik swasta.

Untuk membuat pemeriksaan atau rawatan di hospital kerajaan pula perlu menunggu giliran yang lama hingga membuatkan seseorang itu malas untuk membuat janji temu.

Tapi, apabila sakit gigi menyerang, pasti membuatkan ramai tak senang duduk, buat kerja apa pun tak menjadi kerana menahan kesakitan, sekali gus tidak dapat menikmati makanan sebaiknya, sedangkan ia juga saling berkait rapat dalam pelbagai cara.

Kesihatan mulut yang buruk akibat daripada pengabaian dan tabiat gaya hidup boleh menyebabkan kerosakan gigi dan kaviti, keradangan atau jangkitan pada gusi, gigi goyang dan masalah lain.

Mengulas mengenainya, Dekan Fakulti Pergigian, IMU University, Prof Dr Seow Liang Lin, berkata situasi itu secara langsung boleh memberi kesan kepada fungsi dan estetika gigi.

Katanya, masalah itu boleh dipulihkan dengan pengesanan awal dan penjagaan yang sewajarnya. Sebagai contoh, peringkat awal penyakit gusi ialah keradangan (gingivitis) dan kebersihan mulut yang baik dapat menyelesaikan masalah itu.

"Bagaimanapun, keradangan boleh menyebabkan kehilangan tulang (periodontitis) yang tidak dapat dipulihkan yang akhirnya menyebabkan gigi goyang dan memerlukan gigi itu dicabut.

"Sakit gusi dan kerosakan gigi yang teruk boleh menjejaskan kualiti hidup anda.

Bayangkan anda tidak boleh makan makanan kegemaran anda, atau hanya boleh makan makanan lembut seperti bubur dan tauhu kerana mengunyah daging atau sayur-sayuran terlalu menyakitkan.

Ini boleh membawa kepada kekurangan nutrisi dan menjejaskan kesihatan secara serius. Keluar untuk menjamu selera bersama keluarga dan rakan-rakan bukan lagi acara sosial yang dinanti-nantikan," katanya.

Sementara itu, kerosakan atau kaviti gigi dan jangkitan gusi yang kerap boleh menyebabkan sakit kronik yang membawa kepada kehilangan produktiviti, ponteng sekolah atau kerja. Ia juga boleh menjejaskan cara senyuman, apatah lagi kekerapan tersenyum.

Hal ini boleh menjejaskan interaksi sosial pada setiap peringkat kehidupan, sehinggakan kadang-kadang mengelak atau mengasingkan diri.

Bayangkan seorang kanak-kanak diejek di sekolah atau seorang remaja yang terlalu tidak berkeyakinan untuk berkawan.

Di tempat kerja pula, seorang profesional muda mungkin berasa tekanan tidak wajar pada pertemuan penting atau pekerja berpengalaman yang mungkin kehilangan peluang dalam karier.

Seiring kesihatan mental

Semua situasi itu dan situasi lainnya menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan imej diri. Hal ini boleh menjadi lebih parah kerana persepsi atau penilaian orang lain kepada mereka sehingga memberikan tekanan pada kesihatan mental.

Jelas sekali, kesihatan mulut dan kesihatan mental adalah seiring dan sejalan.

Penyelidikan mendapati orang yang mempunyai masalah kesihatan mental berkemungkinan kurang berjumpa doktor gigi dan lebih berkemungkinan mengalami kerosakan gigi, penyakit gusi, mulut kering (*xerostomia*) kerana kesan sampingan ubat-ubatan tertentu dan tabiat mengisar gigi (*bruxism*) sehingga menyebabkan enamel gigi menjadi haus dalam tempoh yang lama.

Orang yang mengalami penyakit mental yang teruk mempunyai 2.7 kali ganda kemungkinan untuk hilang kesemua gigi mereka, berbanding populasi umum.

Memahami hubungan yang saling berkaitan ini adalah langkah pertama ke arah merapatkan jurang antara kesihatan mulut dan kesihatan mental, dengan profesional di kedua-dua belah pihak memainkan peranan penting masing-masing.

Sebagai contoh, doktor gigi mungkin perasan adanya tanda-tanda seperti gigi terhakis yang menandakan penyakit bulimia, iaitu sejenis gangguan pemakanan seperti makan berlebihan dan diikuti dengan muntah secara paksa atau cara lain menyingkirkan makanan yang dimakan.

Oleh kerana jus gaster sangat berasid, muntah berulang boleh merosakkan gigi.

Kira-kira satu pertiga daripada pesakit yang mengalami gangguan pemakanan mengalami hakisan gigi.

Dalam kes begini, doktor gigi mungkin boleh mengajak berbincang dan mencadangkan pesakit mendapatkan kaunseling atau terapi.

Begitu juga bagi doktor merawat pesakit yang bergelut dengan masalah kesihatan mental mungkin menyedari kesukaran mereka mengekalkan rutin penjagaan diri seperti memberus gigi dan memflos, atau berjumpa doktor gigi dengan kerap.

Xerostomia (mulut kering) mungkin kesan sampingan ubat psikotropik yang biasa digunakan terutama yang mempunyai kesan antikolinergik.

Pesakit seperti ini yang keperluannya lebih kompleks, boleh mendapat manfaat daripada kerjasama lebih baik di antara profesional perubatan, di mana profesional penjagaan kesihatan menjalinkan hubungan simbiotik dengan profesional bidang perubatan lain untuk merawat pesakit mereka dengan cara yang lebih holistik.

Ke arah penjagaan lebih baik

Rentetan itu, penting bagi kita mengubah persepsi mengenai kesihatan mulut dan hubungan dengan doktor gigi.

Justeru, beri keutamaan dengan membuat pemeriksaan pergigian.

Disebabkan itu masalah kecil yang boleh diselesaikan dengan mudah atau boleh diterbalikkan dibiarkan menjadi lebih teruk sehingga memerlukan rawatan yang lebih rumit dan mahal.

Pemeriksaan kerap boleh menentukan penskaleran gigi mudah untuk mengekalkan kesihatan gusi atau kehilangan gigi kerana gusi merosot ke tahap di mana ia tidak lagi dapat menyokong gigi, sehingga boleh menjejaskan kesihatan mental dalam pelbagai cara.

Potensi kepada akibat ini adalah harga mahal perlu dibayar demi mengelakkan ketidakselesaan ringan dan perbelanjaan terhad untuk mendapatkan pemeriksaan gigi tahunan.

Apatah lagi, doktor gigi boleh menjadi sahabat dan rakan kongsi dalam kesihatan anda.

> *"Bagaimanapun, keradangan boleh menyebabkan kehilangan tulang (periodontitis) yang tidak dapat dipulihkan yang akhirnya menyebabkan gigi goyang dan memerlukan gigi itu dicabut"*
>
> **Dr Seow Liang Lin**

info

Panduan jaga gigi

- Berus gigi tiga kali sehari
- Bersihkan celah-celah gigi/ flos gigi
- Gunakan pencuci mulut berflorida
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Berus gigi selepas nikmati makanan manis
- Berjumpa doktor gigi enam bulan sekali