



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Asid sedang **menghakis** gigi anda

Asid perlahan-lahan melarutkan enamel — dan enamel tak tumbuh semula. Berita baik: mudah diperlahankan bila anda tahu puncanya.

● **Minuman bergas & masam**

● **Refluks asid**

● **Muntah kerap**

Jenis kerosakan gigi yang berbeza

Kebanyakan orang tahu tentang reput dari gula dan bakteria. **Hakisan berbeza**: asid itu sendiri melarutkan permukaan enamel keras di seluruh kawasan gigi. Dan tak seperti calar pada kulit, **enamel tak sembuh atau tumbuh semula**.

● Reput

- Bakteria + gula menghasilkan asid di satu tempat
- Bermula sebagai lubang kecil (kaviti)
- Ditampal oleh doktor gigi

Hakisan

- Asid melimpahi **permukaan luas**
- Enamel menipis sekata — tiada lubang tunggal
- Pencegahan paling penting; enamel tak tumbuh semula

Kenapa ia licik: ia tak sakit pada mulanya dan mudah terlepas — selalunya doktor gigi mengesan coraknya sebelum anda rasa apa-apa.

Punca asid utama

Asid sampai ke gigi dari apa yang anda makan dan minum, dan dari asid perut yang naik. Ia **kekerapan** dan **masa sentuhan** yang menyebabkan kerosakan, bukan sekali-sekala.

MINUMAN

Minuman bergas, minuman sukan dan tenaga, jus sitrus, wain dan cuka — **menghirup perlahan paling teruk.**

MAKANAN & TABIAT

Buah sitrus, jeruk, dan tabiat seperti **menghisap lemon** atau menahan gula-gula masam dalam mulut.

REFLUKS ASID (GERD)

Asid perut naik — selalunya waktu malam — menghakis **permukaan dalam dan gigitan.**

MUNTAH

Dari gangguan makan atau loya kehamilan — pendedahan berulang sangat merosakkan.

Mengesan puncanya penting: hakisan terutama di **dalam/atas** permukaan menunjuk kepada refluks atau muntah; di **depan/luar** permukaan menunjuk kepada minuman dan makanan.

Rupa gigi terhakis

Hakisan berlaku perlahan, jadi tandanya mudah terlepas. Perhatikan perubahan pada **rupa dan rasa** berbanding satu lubang.



Gigi nipis, berkilat, lebih kuning

dentin lebih gelap terlihat apabila enamel menipis



Sensitiviti

terasa ngilu pada sejuk, manis atau angin



Permukaan bercekung, bundar

kemek kecil pada tepi gigitan



Tepi terkelupas; tampalan menonjol

tampalan kelihatan lebih tinggi apabila enamel terhakis

Kesan ia awal: bila enamel hilang ia tak boleh diganti — tetapi menghentikan asid menghentikan hakisan, dan gigi terhakis boleh dibina semula jika perlu.

Cara mudah untuk memperlahkannya

Anda tak perlu berhenti semuanya — perubahan kecil pada **masa dan tabiat** membuat perbezaan besar.

✓ **Hadkan asid pada waktu makan** — kurang "serangan" asid berasingan

✓ **Guna straw** untuk minuman bergas/masam; jangan menghirup perlahan

✓ **Bilas dengan air** selepas asid; akhiri dengan susu atau keju

⚠ **Jangan berus sejeurus selepas** — tunggu ~30–60 min

📦 **Ubat gigi berfluorida** menguatkan yang tinggal

⚠ **Rawat refluks atau muntah** pada puncanya — jumpa doktor

Gigi kelihatan nipis atau terasa sensitif?

Kami akan cari punca asid dan lindungi yang tinggal.



wa.me/601111896237



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

Pendidikan umum sahaja — bukan diagnosis. Jumpa doktor gigi atau doktor jika gejala berterusan.