



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Hidup dengan mulut kering

Air liur diam-diam melindungi gigi anda. Bila ia berkurang, reput cepat berlaku — tetapi banyak yang boleh anda buat.

● **Ubat-ubatan**

● **Sjögren**

● **Reput cepat**

Kenapa mulut kering penting

Air liur bukan sekadar membuat anda selesa. Ia **membersihkan makanan, meneutralkan asid, melawan kuman**, dan membantu anda merasa, mengunyah dan menelan. Dengan terlalu sedikit, mulut kehilangan pertahanan semula jadi — dan **reput boleh muncul cepat**.



Membersihkan

membuang makanan dan serpihan



Meneutralkan asid

menampan asid yang menyebabkan reput



Melawan kuman

mengawal bakteria dan kandidiasis



Rasa & menelan

memudahkan makan dan bercakap

Risikonya: mulut kering berterusan (xerostomia) boleh menyebabkan reput cepat — selalunya di **garisan gusi dan akar** — serta kandidiasis dan bibir pedih, retak.

Punca biasa

Punca paling biasa setakat ini ialah **ubat-ubatan** — ratusan menyenaraikan mulut kering sebagai kesan sampingan. Tetapi puncanya yang lain juga patut disingkirkan.

UBAT-UBATAN

Banyak ubat harian — untuk **tekanan darah, alahan, mood, pundi kencing dan sakit** — mengurangkan air liur. Lebih banyak ubat bersama, lebih kering.

SINDROM SJÖGREN

Keadaan autoimun yang **mengeringkan mulut dan mata** bersama — patut diperiksa doktor jika kedua-duanya kering.

KESIHATAN & RAWATAN

Diabetes, dehidrasi, dan **radioterapi** atau **kemoterapi** ke kepala dan leher.

FAKTOR HARIAN

Kebimbangan, bernafas melalui mulut atau berdengkur, merokok, alkohol dan kafein — dan ia lebih biasa dengan usia.

Jangan berhenti ubat sendiri: jika ubat nampaknya puncanya, doktor mungkin melaraskan dos atau menukarnya — tanya, bukan berhenti.

Kekalkan selesa & bebas kaviti

Dua matlamat: **meredakan kekeringan**, dan **melindungi gigi** dari reput yang dibawa oleh kekeringan. Tabiat harian kecil melakukan kedua-duanya.

● Redakan kekeringan

- Kerap minum air; bawa botol
- Gula-gula getah atau lozenge bebas gula meningkatkan air liur
- Semburan atau gel air liur untuk kelegaan
- Kurangkan kafein, alkohol & merokok; pelembap bilik

● Lindungi gigi

- Ubat gigi berfluorida — dan yang lebih kuat jika dinasihatkan
- Elak minuman manis sepanjang hari
- Pemeriksaan gigi lebih kerap
- Ubat kumur tanpa alkohol sahaja

Jumpa doktor jika: mata anda **juga kering**, ia bermula dengan ubat baru, atau tak reda — puncanya selalunya boleh dirawat.

Adakah ia lebih daripada sekadar dahaga?

Semua orang rasa kering kadangkala. Mulut kering yang **berterusan** menjejaskan makan, bercakap atau tidur patut ditangani — terutama untuk gigi anda.



Rasa melekit, kering hampir sepanjang hari



Susah menelan atau bercakap lama



Bibir retak, lidah pedih, bau mulut



Reput baru atau cepat, terutama di garisan gusi

Mulut kering yang tak reda?

Kami bantu anda kekal selesa dan lindungi gigi dari reput.



wa.me/601111896237



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

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