



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Menopaus & mulut anda

Perubahan hormon boleh menjadikan mulut lebih kering, lebih sensitif, atau terasa terbakar. Perubahan ini nyata — dan ada bantuan.

● **Mulut kering**

● **Lidah terbakar**

● **Gusi sensitif**

Kenapa menopause **mengubah keadaan**

Lapisan mulut, gusi, kelenjar air liur dan tulang rahang semuanya bertindak balas terhadap **estrogen**. Apabila ia menurun sekitar menopause, mulut boleh terasa dan bertindak berbeza — perubahan yang biasa, nyata, dan sering **terlepas pandang**.

MULUT LEBIH KERING

Kurang air liur — **mulut kering**, rasa berubah, dan risiko lebih tinggi reput dan kandidiasis.

GUSI SENSITIF, PEDIH

Gusi mungkin terasa **lembut, kering atau meradang**, dan bertindak balas lebih terhadap plak berbanding sebelum.

TERBAKAR ATAU KESEMUTAN

rasa terbakar atau melecur, selalunya pada lidah — walaupun mulut kelihatan normal.

PERUBAHAN TULANG

Estrogen menurun mempercepatkan **kehilangan tulang** — yang boleh menjejaskan rahang dan sokongan sekeliling gigi.

Anda tak berkhayal: perubahan mulut ini adalah sebahagian menopause yang diiktiraf — dan kebanyakannya bertindak balas baik dengan penjagaan mudah.

Memahami **mulut terbakar**

Sindrom mulut terbakar ialah **rasa terbakar atau melecur berterusan** — biasanya lidah dan bibir — apabila mulut kelihatan normal sepenuhnya. Ia paling biasa sekitar menopause, dan ia boleh jadi **mengecewakan tetapi boleh diurus**.

● **Bagaimana rasanya**

- Terbakar, melecur atau kesemutan — selalunya **hujung lidah**
- Cenderung **meningkat sepanjang hari**
- Rasa berubah; rasa kering atau berlogam
- Makan atau pengalih perhatian boleh meredakannya sebentar

● **Pertama, singkirkan yang serupa**

- Mulut kering atau kandidiasis mulut
- Zat besi, B12 atau folat rendah
- Diabetes atau refluks
- Kerengsaan gigi palsu atau alahan

Menenangkan: sindrom mulut terbakar **bukan kanser dan tak berjangkit**. Setelah punca lain diperiksa, rawatan menumpu pada menenangkan saraf dan meredakan ketidakselesaan.

Penjagaan yang membantu

Kebanyakan perubahan mulut menopause reda dengan gabungan **penjagaan gigi, langkah keselesaan dan merawat punca**. Anda tak perlu sekadar menahannya.



Uruskan mulut kering — air, gula-gula getah bebas gula, gel air liur



Penjagaan harian lembut + pemeriksaan berkala untuk gusi & reput



Periksa kekurangan (zat besi, B12) & rawat kandidiasis



Redakan mulut terbakar — elak pedas/berasid, redakan tekanan

Bersama doktor anda: HRT dan rawatan lain mungkin membantu sesetengah gejala — dan jaga **kesihatan tulang**, yang menyokong rahang dan gigi juga.

Berbaloi pemeriksaan

Lawatan gigi boleh meredakan ketidakselesaan dan mengesan perubahan penting — terutama kesihatan gusi dan tulang, yang berubah senyap selepas menopause.

• Tempah pemeriksaan jika anda ada

- Lidah terbakar atau pedih yang berlarutan
- Gusi yang berdarah, surut atau terasa lembut
- Mulut kering berterusan
- Sensitiviti baru atau lebih banyak reput dari biasa

- ✓ **Pendekatan berpasukan:** doktor gigi dan doktor anda boleh bekerjasama — pada mulut, pemakanan, dan kesihatan tulang serta hormon.

Mulut kering, pedih atau terbakar baru-baru ini?

Anda tak perlu menahannya — datang untuk pemeriksaan lembut dan pelan untuk selesa semula.

 **wa.me/60111896237**