



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Mulut anda, satu amaran awal

Gigi dan gusi boleh menunjukkan tanda pertama penyakit seluruh badan — selalunya sebelum anda rasa tak sihat.

● Gusi berdarah

● Mulut kering

● Hakisan asid

● Lidah pedih

● Lambat sembuh

Mulut anda mencerminkan kesihatan anda

Mulut mempunyai bekalan darah yang kaya dan lapisan nipis yang cepat berubah, jadi ia selalunya menunjukkan **tanda pertama** masalah seluruh badan. Doktor gigi yang kerap melihat anda boleh mengesan perubahan awal — dan merujuk anda ke doktor yang betul.



Gusi berdarah atau bengkak

diabetes, gangguan darah, kekurangan vitamin



Mulut kering berterusan

diabetes, Sjögren, ubat-ubatan



Enamel terhakis nipis

refluks asid, gangguan makan



Lidah pedih atau licin

kekurangan vitamin B12, zat besi atau folat

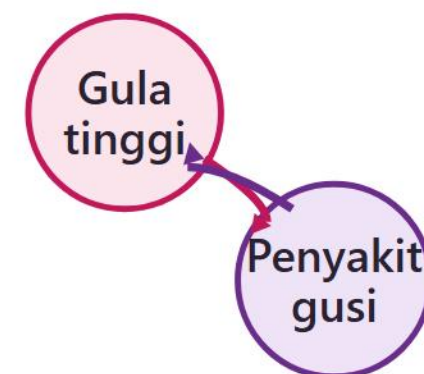
Intinya: tiada satu pun ini membuktikan penyakit dengan sendiri — tetapi ia berbaloi diperiksa. Lawatan gigi anda boleh jadi langkah pertama mengesan sesuatu awal.

Diabetes terlihat pada **gusi anda**

Gula darah tinggi memberi makan jangkitan gusi dan melambatkan penyembuhan — dan gusi meradang menaikkan gula darah pula. Penyakit gusi yang berulang boleh jadi petunjuk awal **diabetes yang tidak dikesan atau kurang terkawal**.

● Tanda dalam mulut

- Penyakit gusi yang **teruk atau berulang**
- Mulut kering berterusan
- Kandidiasis mulut (bercak putih)
- Luka lambat sembuh; gigi longgar
- Bau mulut yang tak hilang



setiap satu memburukkan yang lain

Berita baik: merawat penyakit gusi boleh membantu menstabilkan gula darah — dan mengawal diabetes membantu gusi sembuh. Beritahu doktor gigi jika anda ada diabetes.

Bila gusi berdarah **bermakna lebih**

Kebanyakan gusi berdarah ialah gingivitis biasa — plak yang bertambah baik dengan pembersihan lebih baik. Tetapi pendarahan yang **berat, spontan, atau disertai lebam mudah** boleh jadi tanda awal **gangguan darah seperti leukemia**. Kadangkala mulut ialah tempat pertama ia muncul.

● Biasanya gingivitis sahaja

- Berdarah hanya semasa memberus/flos
- Gusi merah di tepi
- **Bertambah baik** dalam beberapa hari selepas pembersihan lebih baik

● Jumpa doktor segera

- **Spontan** berdarah, tanpa memberus
- Gusi bengkak yang menutupi gigi
- Bintik merah/ungu kecil (petechiae)
- Mudah lebam, letih, kerap jangkitan

Jangan sekadar berus lebih kuat. Pendarahan yang tak reda dalam 1–2 minggu, ⚠ atau disertai lebam dan keletihan, perlukan ujian darah — bukan sekadar pembersihan gigi.

Hakisan asid yang **tak dapat dirasa**

Asid perut yang naik ke esofagus — akibat **refluks (GERD)** atau **muntah berulang** — melarutkan enamel dari **permukaan dalam dan gigitan** gigi. Ia corak yang doktor gigi kenali, selalunya sebelum refluks didiagnosis.

● Apa yang doktor gigi lihat

- Enamel licin, berkilat, **menipis**
- Hakisan di **belakang gigi depan atas**
- Gigi belakang bercekung, sensitif
- Kelihatan lebih kuning apabila enamel menipis

Punca biasa

- Refluks asid / pedih ulu hati (GERD)
- Muntah berulang (gangguan makan)
- Minuman bergas atau masam terlalu kerap

Petua: jangan berus sebaik selepas asid atau muntah — bilas air dahulu, berus kemudian.

Kenapa ia penting: mengesan corak hakisan boleh mendedahkan refluks senyap — merawat puncanya melindungi gigi dan esofagus anda.

Lidah pedih & mulut **kering**

Apa yang kurang juga terlihat. Kekurangan vitamin mengubah **lidah dan bibir**, dan air liur terlalu sedikit membiarkan reput cepat berlaku.

VITAMIN C (SKURVI)

Gusi bengkak, **berdarah** dan lambat sembuh — akibat diet sangat kurang buah dan sayur segar.

B12 / ZAT BESI / FOLAT

Lidah pedih, licin, merah (glositis), ulser mulut, dan **retak di sudut mulut**.

MULUT KERING

Akibat **Sjögren**, banyak ubat, atau selepas radioterapi — air liur melindungi gigi, jadi reput cepat.

KENAPA IA PENTING

Ini selalunya **boleh dipulihkan** — diet betul, suplemen, atau penjagaan air liur membaiki mulut dan puncanya.

Penjagaan mulut kering: kerap minum air, kunyah gula-gula getah bebas gula, elak ubat kumur beralkohol, dan tanya tentang pengganti air liur.

Tanda untuk **bertindak**

Kebanyakan perubahan mulut tidak berbahaya dan hilang dalam seminggu dua. Beberapa perlu perhatian segera — dan satu soalan boleh cegah masalah rahang serius.

PERIKSA IA

- Ulser atau luka yang **tak sembuh dalam 2 minggu**
- Ketulan, bercak merah atau putih yang tak hilang
- Kebas, atau gigi longgar tanpa sebab

Ini boleh jadi tanda awal kanser mulut — pemeriksaan awal menyelamatkan nyawa.

BERITAHU DOKTOR GIGI

- Ubat penguat tulang (untuk osteoporosis)
- Sebelum mencabut gigi atas atau bawah
- Gusi membesar selepas mula ubat baru

Sesetengah ubat tulang meningkatkan risiko masalah penyembuhan rahang selepas cabutan.

Perubahan dalam mulut anda yang tak reda?

Pemeriksaan pantas boleh menenangkan anda — atau mengesan sesuatu awal dan menunjuk ke rawatan yang betul.



wa.me/60111896237