



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Tekanan, mengisar & gigi anda

Mengetap dan mengisar gigi — selalunya semasa tidur — diam-diam menghakis, meretakkan dan meletihkan gigi dan rahang anda. Pelindung mudah boleh melindunginya.

● **Gigi haus, rata**

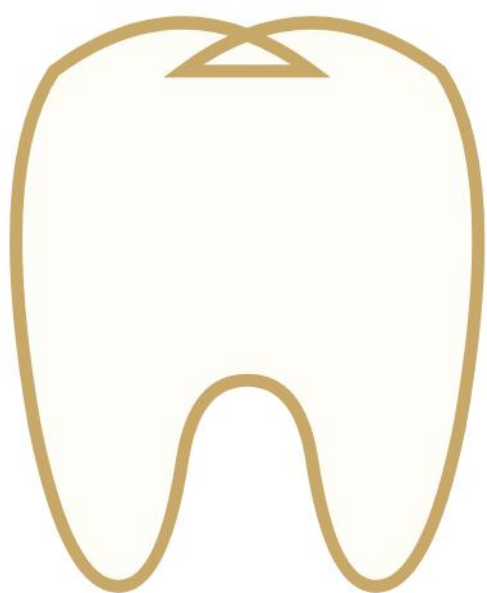
● **Sakit rahang**

● **Sakit kepala pagi**

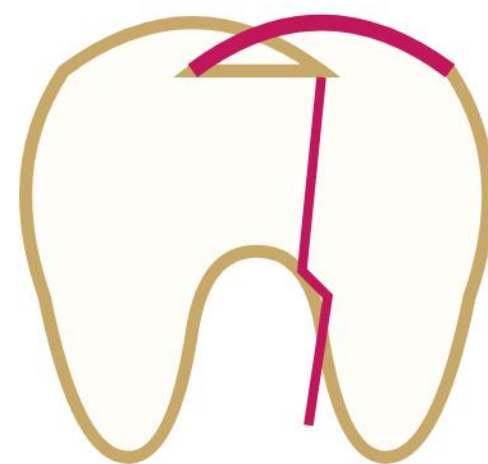
Apa mengisar lakukan pada gigi anda

Bruksisme ialah **mengetap atau mengisar** gigi — kerap waktu malam, dan biasanya tanpa sedar. Rahang boleh menekan dengan lebih kuat semasa tidur berbanding jaga, jadi lama-kelamaan ia **menghakis, mengelupas dan meretakkan** gigi dan membebankan otot rahang.

SIHAT



TERHAKIS



rata, retak, lebih pendek

Petunjuk pada gigi & rahang anda

Kerana ia sering berlaku semasa tidur, petunjuk pertama ialah apa yang anda **rasa pada waktu pagi** dan apa yang doktor gigi **lihat pada gigi anda**.



Gigi rata, haus atau terkelupas



Retak dan sensitiviti bertambah



Sakit atau ketat rahang, lebih teruk waktu pagi



Sakit kepala di pelipis semasa bangun



Rabung pada pipi atau lidah berlekuk



pasangan dengar bunyi mengisar waktu malam

Mudah terlepas: ramai orang mengisar bertahun tanpa sedar — doktor gigi sering mengesan corak hausnya sebelum ada sakit.

Pencetus **biasa**

Mengisar biasanya ada lebih daripada satu punca. **Tekanan dan tidur** adalah paling besar — dan sering ada gelung dua hala antara tidur buruk dan mengisar.

TEKANAN & KEBIMBANGAN

Ketegangan dan bimbang ialah pencetus paling biasa — rahang menahan tekanan, terutama waktu malam.

MASALAH TIDUR

Mengisar dikaitkan dengan tidur terganggu dan **berdengkur / apnea tidur** — patut diperiksa jika anda letih sepanjang hari.

GAYA HIDUP

Kafein, alkohol dan merokok — terutama waktu petang — menjadikan mengisar lebih mungkin.

FAKTOR LAIN

Sesetengah ubat, dan gigitan yang tak sekata, juga boleh menyumbang.

Gelung untuk diputuskan: tekanan dan tidur buruk mendorong mengisar, dan rahang sakit mengganggu tidur — jadi meredakan satu biasanya membantu yang lain.

Lindungi gigi & tenangkan rahang

Anda mungkin tak berhenti mengisar serta-merta, tetapi anda boleh **melindungi gigi** dan meredakan pencetus — dan membaiki sebarang kerosakan yang sudah berlaku.



Pelindung malam — perisai khas yang menyerap daya



Redakan tekanan — rutin bertenang, senaman, relaksasi rahang



Kurangkan kafein & alkohol waktu petang; elak merokok



Periksa apnea tidur jika anda berdengkur atau bangun letih

Bangun dengan rahang sakit atau gigi haus?

Kami akan periksa hausnya, sesuaikan pelindung malam, dan bantu anda melindungi senyuman.



wa.me/601111896237