



**MAKLUMAT PROGRAM PEMBERUSAN GIGI
BERFLUORIDA HARIAN BAGI
KANAK-KANAK SEKOLAH RENDAH**



Bahagian Promosi Kesihatan Mulut
Jabatan Perkhidmatan Pergigian
Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam

ISI KANDUNGAN

Pendahuluan	1
Persediaan sebelum mengendalikan Program Pemberusan Gigi Berfluorida Harian di Sekolah	2
- Tempat menyimpan berus gigi	2
- Contoh-contoh tempat menyimpan berus gigi yang memuaskan	2
- Contoh-contoh tempat menyimpan berus gigi yang kurang memuaskan	5
- Tempat menyimpan ubat gigi Polypaste	8
- Contoh tempat menyimpan ubat gigi Polypaste	8
Waktu yang paling sesuai untuk mengendalikan aktiviti Pemberusan Gigi Berfluorida Harian di Sekolah	9
Tempat yang paling sesuai untuk mengendalikan aktiviti Pemberusan Gigi Berfluorida Harian di Sekolah	9
Langkah-langkah dalam mengendalikan aktiviti Pemberusan Gigi Berfluorida Harian di Sekolah	10
- Semasa berada di dalam kelas (bersedia untuk memberus gigi)	10
- Semasa berada di dalam kelas (mengambil ubat gigi Polypaste)	11
- Cara penggunaan ubat gigi Polypaste	12
- Semasa berada di tempat pemberusan gigi	13
- Selepas aktiviti pemberusan gigi	15
- Selepas aktiviti pemberusan gigi (kembali ke kelas)	17
- Aktiviti menjemur selepas pemberusan gigi	17
Gunakan berus gigi yang bersesuaian	18
Gunakan ubat gigi berfluorida dewasa	18
Teknik memberus gigi	19
- Bahagian gigi atas	19
- Bahagian gigi bawah	20
Kesan kesihatan mulut terhadap kesihatan umum (bagi kanak-kanak)	21
- Apa dia kesihatan mulut	22
- Masalah mulut yang sering dihadapi	23
- Kaitan masalah mulut dan penyakit gusi dengan kesihatan tubuh badan	24
- Kaitan masalah mulut dan kerosakan gigi dengan kualiti hidup	25
Koleksi gambar Program Pemberusan Gigi Berfluorida Harian Bagi Kanak-Kanak Sekolah Rendah	27

PERSEDIAAN SEBELUM MENGENDALIKAN PROGRAM PEMBERUSAN GIGI BERFLUORIDA HARIAN DI SEKOLAH

TEMPAT MENYIMPAN BERUS GIGI

Tempat menyimpan berus gigi mesti menepati ciri-ciri penting ini:-

- 1) Berus gigi disimpan dalam keadaan **bersih dan selamat** serta terhindar daripada kuman, habuk, gangguan serangga dan lain-lain yang datang dari persekitaran.
- 2) Berus gigi dan tempat menyimpannya mesti **di'label'** dengan nama murid masing-masing bagi mengelakkan jangkitan kuman melalui pertukaran berus gigi.
- 3) Berus gigi sentiasa disimpan dengan berdiri dan kemas supaya **tidak bersentuhan dengan berus gigi yang lain** iaitu juga bagi mengelakkan jangkitan kuman.
- 4) Berus gigi dan tempat menyimpan sentiasa dalam keadaan **bersih dari sisa-sisa ubat gigi** dan juga sentiasa **kering**.

NOTA - Tempat menyimpan berus gigi adalah mengikut kreativiti guru masing-masing asalkan ciri-ciri penting di atas dilaksanakan.

CONTOH-CONTOH TEMPAT MENYIMPAN BERUS GIGI YANG MEMUASKAN



Berus gigi disimpan di dalam gelas panjang yang ada penutup.



Berus gigi disimpan di dalam 'casing' berus gigi.

Gunakan penutup kepala berus gigi.

Berus gigi disimpan di tempat menyimpan berus gigi yang digantung pada dinding.

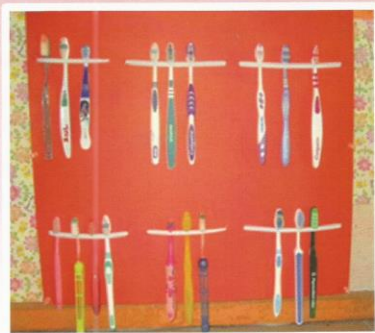


Gunakan penutup kepala berus gigi.

Berus gigi disimpan dan didirikan dengan kemas melalui lubang penutup gelas.
Berus gigi dan tempat menyimpan di 'label' dengan nama murid masing-masing.



Berus gigi dan gelas disimpan dengan kemas di dalam sebuah 'container' besar.
Pastikan 'container' yang berisi berus gigi ditutup sepenuhnya dengan rapat.



SARANAN:

- Gunakan penutup kepala berus gigi.
- 'Label' berus gigi dan tempat menyimpan dengan nama murid masing-masing.

CONTOH-CONTOH TEMPAT MENYIMPAN BERUS GIGI YANG KURANG MEMUASKAN



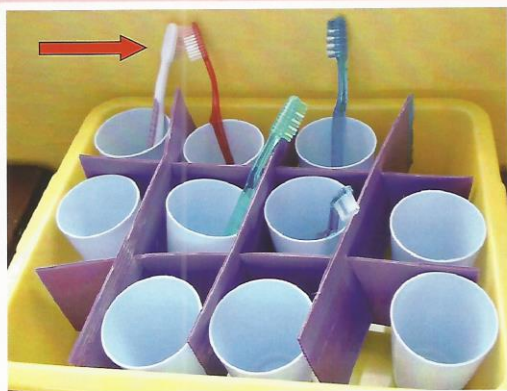
SARANAN:

- Gunakan penutup kepala berus gigi.
- 'Label' berus gigi dan tempat menyimpan dengan nama murid masing-masing.



SARANAN:

- Gunakan penutup kepala berus gigi.
- 'Label' berus gigi dan tempat menyimpan dengan nama murid masing-masing.



SARANAN:

- Elakkan berus gigi daripada bersentuhan dengan yang lain.
- Gunakan penutup kepala berus gigi.
- 'Label' berus gigi dan tempat menyimpan dengan nama murid masing-masing.
- Susun berus gigi dan tempat menyimpan dengan kemas.



SARANAN:

- Pastikan berus gigi termasuk kepala berus gigi sentiasa bersih daripada sisa-sisa ubat gigi selepas sahaja digunakan.

TEMPAT MENYIMPAN UBAT GIGI POLLYPASTE

Tempat menyimpan ubat gigi Polypaste mesti menepati ciri-ciri penting ini:-

- 1) Jika disimpan di dalam kelas masing-masing, sediakan sebuah almari yang berkunci untuk menyimpan ubat gigi Polypaste tersebut.
- 2) Jika disimpan secara berkumpulan di dalam bilik guru-guru, sediakan sebuah 'container' besar yang ada penutup untuk menyimpan kesemua ubat gigi Polypaste tersebut. Kemudian disimpan di dalam sebuah almari yang berkunci.
- 3) Ubat gigi Polypaste dan tempat menyimpannya sentiasa dalam keadaan bersih dan kering.

Tujuannya ialah untuk keselamatan bagi murid-murid dan juga menghindarkan ubat gigi Polypaste daripada kuman, habuk, gangguan serangga dan lain-lain yang datang daripada persekitaran.

CONTOH TEMPAT MENYIMPAN UBAT GIGI POLLYPASTE



Ubat gigi Polypaste dikumpulkan di dalam sebuah 'container' besar yang ada penutup.

WAKTU YANG PALING SESUAI UNTUK MENGENDALIKAN AKTIVITI PEMBERUSAN GIGI BERFLUORIDA HARIAN DI SEKOLAH

- Aktiviti Pemberusan Gigi Berfluorida Harian ini sebaik-baiknya dilakukan sebelum berakhirnya waktu rehat iaitu selepas makan dan minum.
 - Sebagai contoh - pada pukul 10:20 hingga 10:30 pagi.
- Pihak sekolah boleh menggunakan isyarat seperti melalui bunyi lonceng sekolah atau lagu mengenai kebersihan gigi untuk menandakan aktiviti pemberusan gigi akan bermula.
- Aktiviti pemberusan gigi sebaik-baiknya dilakukan secara serentak oleh semua murid-murid pada satu masa yang sama.

TEMPAT YANG PALING SESUAI UNTUK MENGENDALIKAN AKTIVITI PEMBERUSAN GIGI BERFLUORIDA HARIAN DI SEKOLAH

Pastikan ada tempat yang paling sesuai di kawasan sekolah untuk murid-murid memberus gigi. Tempat tersebut harus mempunyai:-

- Bekalan air paip.
- Saliran yang baik.

Faktor-faktor lain yang perlu diambil kira:-

- Tempat tersebut ada perlindungan daripada panas dan hujan.
- Bilangan murid-murid yang terlibat dalam satu barisan tidak terlalu sesak.
- Tidak mengganggu murid-murid dari kelas lain yang juga turut sama memberus gigi.

9

LANGKAH-LANGKAH DALAM MENGENDALIKAN AKTIVITI PEMBERUSAN GIGI BERFLUORIDA HARIAN DI SEKOLAH

SEMASA BERADA DI DALAM KELAS (BERSEDIA UNTUK MEMBERUS GIGI)



Apabila isyarat untuk memberus gigi dilaungkan, maklumkan kepada murid-murid untuk bersedia dengan aktiviti pemberusan gigi.



Arahan murid-murid untuk mengambil berus gigi masing-masing.

10

**SEMASA BERADA DI DALAM KELAS
(MENGAMBIL UBAT GIGI POLLYPASTE)**



Murid-murid akan beratur.
Guru-guru hendaklah memberikan ubat gigi Pollypaste kepada murid-murid **Darjah Pra hingga Tahun 3**.

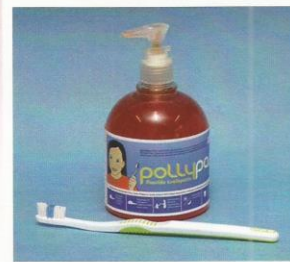


Melantik seorang murid untuk memberikan ubat gigi Pollypaste dengan diawasi oleh guru kelas bagi murid-murid **Tahun 3 hingga 6**.
Kemudian arahkan murid-murid untuk keluar menuju ke tempat pemberusan gigi.

NOTA - Arahkan seorang murid untuk mengambil ubat gigi Pollypaste (jika disimpan di bilik guru-guru).

11

CARA PENGGUNAAN UBAT GIGI POLLYPASTE



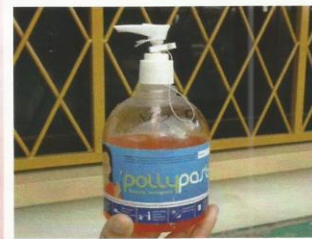
Pastikan ubat gigi Pollypaste disimpan di tempat yang bersih dan selamat.

Pada asalnya terdapat 2 sesekat ('stopper') jika tidak digunakan.

Gunakan 1 'stopper' sahaja untuk sekali tekan ('pump') Pollypaste.

Satu tekan ('pump') Pollypaste mengeluarkan 0.3ml cecair ubat gigi yang mengandungi 1,450 ppm Fluorida.

Pastikan di hujung botol tidak bersentuhan dengan berus gigi semasa menekan.



Gunakan seutas tali atau benang untuk mengikat 'stopper' pada leher botol Pollypaste bagi mengelakkan kehilangan 'stopper'.

12

SEMASA BERADA DI TEMPAT PEMBERUSAN GIGI



Murid-murid akan berbaris dan berdiri di tepi saliran air sebelum aktiviti pemberusan gigi serta diawasi oleh guru masing-masing.



Guru atau seorang murid akan berdiri di hadapan murid-murid yang lain. Kemudian murid-murid akan ditunjuk ajar dengan teknik memberus gigi yang betul.

13



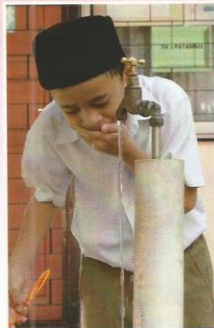
Selepas semua permukaan gigi diberus, kemudian arahkan murid-murid untuk memberus lidah.



Selepas memberus gigi, murid-murid dinasihatkan untuk **BERLUDAH SAHAJA** dan **JANGAN BERKUMUR-KUMUR!**

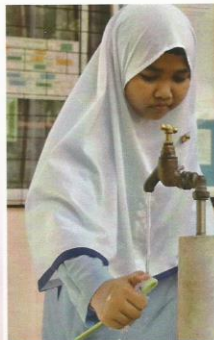
14

SELEPAS AKTIVITI PEMBERUSAN GIGI



Gunakan air dari paip untuk membasuh mulut.

JANGAN BERKUMUR-KUMURI!



Gunakan air dari paip untuk membersihkan berus gigi.

Gunakan jari dan tangan untuk memercikkan berus gigi sehingga kering.



ATAU gunakan air dari sinki untuk membersihkan berus gigi.



ATAU gunakan air daripada botol untuk membersihkan berus gigi.

SELEPAS AKTIVITI PEMBERUSAN GIGI (KEMBALI KE KELAS)

- Arahkan murid-murid untuk kembali ke kelas masing-masing dengan beratur dan senyap supaya tidak mengganggu kelas lain.
- Setelah kembali ke kelas, arahkan murid-murid untuk menyimpan berus gigi mereka dengan kemas ke tempat menyimpan berus gigi yang disediakan.
- Kemudian arahkan seorang murid untuk menjemur semua berus gigi dengan tempat menyimpannya sekali.
- Setelah kering, simpan kesemua berus gigi dengan tempat menyimpannya di tempat yang bersih dan selamat serta terhindar daripada habuk, gangguan serangga, masalah kehilangan dan lain-lain.

AKTIVITI MENJEMUR SELEPAS PEMBERUSAN GIGI



Pastikan berus gigi dan tempat menyimpannya dijemur di bawah sinaran matahari sehingga kering.