



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN
HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN**

**SEMPENA SAMBUTAN HARI KESIHATAN MULUT
SEDUNIA 2025**

20 Mac 2025

TEMA:

**“MULUT SIHAT ADALAH... MINDA SIHAT”
(A HAPPY MOUTH IS...A HAPPY MIND)**

1. Hari Kesihatan Mulut Sedunia disambut pada setiap 20 Mac sebagai salah satu kempen untuk meningkatkan kesedaran orang ramai tentang kepentingan kesihatan mulut yang baik. Tahun ini adalah tahun kedua dalam kempen selama tiga tahun yang dilancarkan oleh FDI World Dental Federation untuk Hari Kesihatan Mulut Sedunia dengan tema utama, “Mulut Sihat Adalah... Minda

Sihat” (A Happy Mouth Is... A Happy Mind). Tema ini menekankan tentang hubungan penting di antara kesihatan mulut dengan kesejahteraan minda. Mulut yang sihat bukan sahaja mencerminkan amalan kebersihan mulut yang baik, tetapi juga menyumbang kepada keyakinan diri, kesejahteraan mental dan kualiti hidup yang lebih baik.

2. Masalah kesihatan mulut bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal tetapi juga boleh memberi impak besar kepada kesejahteraan mental seseorang seperti berikut:

- 2.1 Gigi yang buruk, mulut yang berbau, atau kehilangan gigi boleh menyebabkan seseorang berasa rendah diri dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain. Keadaan ini boleh membawa kepada punca kesihatan mental terjejas seperti masalah kemurungan dan kegelisahan sosial;
- 2.2 Rasa sakit akibat jangkitan gusi atau gigi berlubang boleh menyebabkan seseorang mengalami stres yang berterusan;
- 2.3 Sakit gigi dan masalah rahang boleh menyebabkan gangguan tidur yang serius. Kurang tidur boleh mengakibatkan perubahan mood, kesukaran menumpukan perhatian, dan meningkatkan risiko kemurungan;
- 2.4 Individu yang mengalami masalah kesihatan mulut sering kali mempunyai masalah untuk mengunyah makanan

dengan betul. Ini boleh menyebabkan mereka mengelak daripada makan makanan tertentu, kurang selera makan, atau mengalami gangguan pemakanan yang akhirnya boleh mendatangkan kemurungan; dan

- 2.5 Kajian mendapati bahawa bakteria dalam mulut boleh memasuki aliran darah dan memberi kesan kepada kesihatan otak, meningkatkan risiko penyakit Alzheimer serta gangguan mental yang lain. Punca kesihatan mental ini sering dikaitkan dengan tahap kebersihan mulut yang rendah.

Oleh itu, penjagaan kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan penjagaan kebersihan mulut.

3. Di Negara Brunei Darusalam, Kementerian Kesihatan ada menyediakan perkhidmatan pergigian sepenuh masa di di Pusat Pergigian Negara, pusat-pusat kesihatan, hospital kerajaan dan di Pusat Perkembangan Kanak-Kanak. Perkhidmatan yang disediakan meliputi perkhidmatan penjagaan kesihatan mulut asasi dan perkhidmatan kepakaran pergigian. Pada masa ini, orang ramai boleh membuat tempahan perjanjian melalui aplikasi *BruHealth* bagi perkhidmatan penjagaan kesihatan mulut asasi dan digalakkan untuk datang mengikut jam yang telah ditetapkan. Menurut statistik Jabatan Perkhidmatan Pergigian (JPP), kehadiran pesakit

ke klinik-klinik pergigian pada tahun 2024 adalah seramai 139,885. Manakala, kadar tempahan untuk perjanjian pergigian melalui *BruHealth* dianggarkan dalam 90-95%.

4. Sementara itu, Kementerian Kesihatan melalui Jabatan Perkhidmatan Pergigian (JPP) juga ada mengendalikan beberapa program untuk mempromosikan kesihatan mulut bagi semua lapisan masyarakat di negara ini seperti berikut:

4.1 Program Senyum SiManja dilaksanakan di 16 buah pusat kesihatan dan hospital di seluruh negara untuk kanak-kanak berumur 1 hingga 4 tahun. Program ini bertujuan untuk memberikan pendidikan awal penjagaan kesihatan mulut kepada ibubapa/penjaga dan langkah pencegahan melalui sapuan varnis fluorida. Varnis fluorida adalah sejenis gel fluorida yang pekat yang digunakan pada permukaan gigi selepas pemeriksaan gigi. Kajian saintifik telah menunjukkan bahawa ia mampu memberi perlindungan tambahan kepada gigi daripada kerosakan apabila digunakan sebagai tambahan kepada rutin memberus gigi dengan ubat gigi berfluorida.

- 4.2 Program Senyum Pelajar dilaksanakan di beberapa buah sekolah tadika dan sekolah rendah yang mana taklimat interaktif mengenai dengan kesihatan mulut, sapuan varnis fluorida dan sealan fisur diberikan kepada murid-murid untuk meningkatkan penjagaan kesihatan mulut mereka. Sealan Fisur adalah rawatan pencegahan bagi membantu mencegah kerosakan gigi *posterior* (belakang).
- 4.3 Program Senyum Komuniti menyasarkan kumpulan komuniti tertentu, termasuklah para pelatih Program Khidmat Bakti Negara (PKBN) dan komuniti lain untuk meningkatkan kesedaran dan menyediakan penjagaan kesihatan mulut.
- 4.4 Program Senyum Kasih adalah khusus untuk para pesakit bekeperluan khas di kediaman masing-masing, termasuk mereka yang terlantar, dengan memastikan perkhidmatan kesihatan pergigian dapat dicapai atau diakses oleh golongan yang memerlukan.
5. Kementerian Kesihatan juga menyediakan 'Perkhidmatan Pergigian Sekolah' untuk murid-murid di 43 buah sekolah rendah dan sebuah sekolah menengah bagi memastikan apabila pelajar meninggalkan sistem sekolah, mereka akan menjadi '*dentally fit*' dengan

kesihatan mulut yang optimum melalui intervensi yang sesuai. Ini termasuk program latihan pemberusan gigi di semua sekolah rendah di seluruh negara bagi memperkasakan mereka untuk bersungguh-sungguh dalam mengekalkan kesihatan mulut pada tahap optimum melalui 'penjagaan diri' yang sewajarnya. Sokongan dan kerjasama pihak sekolah sangat diharapkan bagi memastikan semua pelajar mengamalkan tabiat memberus gigi selepas waktu makan di sekolah.

6. Sempena Hari Kesihatan Mulut Sedunia ini, apa nya diharapkan, seluruh penduduk di negara ini dapat mengekalkan amalan penjagaan kebersihan mulut setiap hari. Tindakan mudah seperti berikut adalah penting untuk memastikan mulut yang sihat dan juga minda yang sihat:

- 6.1 Memberus gigi dua kali sehari dengan ubat gigi yang berfluorida, menggunakan flos dan berkumur dengan ubat kumur antibakteria untuk mengurangkan pembentukan plak dan banteria. Orang ramai juga dinasihatkan untuk berludah sahaja dan tidak berkumur-kumur selepas memberus gigi. Kerana jika berkumur-kumur, ubat gigi akan hilang dan tidak dapat memberikan perlindungan yang optimum pada gigi.

- 6.2 Mengurangkan pengambilan makanan dan minuman bergula dan berasid. Lebihkan pengambilan makanan kaya kalsium dan vitamin D untuk kesihatan gigi yang lebih baik.
 - 6.3 Menjalani pemeriksaan mulut secara berkala atau rutin dapat membantu mengesan dan merawat masalah oral sebelum ia menjadi lebih serius.
 - 6.4 Berhenti merokok. Merokok bukan sahaja merosakkan gigi dan gusi, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit mental seperti kemurungan dan kebimbangan.
 - 6.5 Elakkan mendapatkan rawatan daripada individu-individu yang tidak bertauliah – seperti pendakap gigi tiruan atau ‘fake braces’.
 - 6.6 Mengamalkan teknik relaksasi seperti meditasi, senaman, dan tidur yang mencukupi untuk mengurangkan tahap stres yang boleh menyebabkan punca masalah kesihatan mental berlaku.
7. Orang ramai bolehlah mengikuti platform media sosial akaun rasmi *@DentalBrunei* di TikTok dan Instagram untuk panduan penjagaan pergigian serta pelbagai maklumat promosi kesihatan mulut. Kementerian Kesihatan akan tetap komited dalam meningkatkan kesihatan mulut melalui perkhidmatan penjagaan kesihatan mulut yang berkesan, saksama, berpatutan, boleh diakses, selamat dan mampan kepada seluruh masyarakat. Marilah kita bersama-sama

menghayati tema " Mulut Sihat Adalah... Minda Sihat " dan mengambil langkah pencegahan awal atau proaktif ke arah pejagaan kesihatan mulut yang lebih baik.

-TAMAT-