

GIGI SENSITIF

Rasa ngilu atau sensitif pada sebatang atau lebih gigi boleh dirangsang oleh makanan atau minuman yang panas, sejuk, manis atau masam.

Kesakitan atau rasa ngilu tersebut boleh berpanjangan sehingga beberapa jam.

Masalah gigi sensitif lazimnya dialami oleh orang dewasa tetapi kini lebih ramai remaja mengalami masalah ini kerana gaya hidup mereka.

Apakah yang menyebabkan gigi menjadi sensitif?

Lapisan luar gigi ialah pelindung yang kuat. Apabila lapisan ini haus, lapisan di bahagian dalam gigi terdedah dan menyebabkan rasa sakit atau ngilu.

Berikut adalah beberapa sebab gigi menjadi haus:

• Lelasan gigi

Memberus gigi dengan kuat atau menggunakan berus gigi yang mempunyai bulu keras boleh menyebabkan gigi terlelas.

Lekuk berbentuk 'V' di leher gigi

• Hakisan gigi

Lapisan luar gigi boleh terhakis oleh tindakan asid yang terdapat dalam makanan atau minuman contohnya minuman berkarbonat, jus buah-buahan dan minuman sukan.

Lekuk licin di permukaan gigi

• Gusi menyusut

Gusi menyusut lazimnya berlaku di kalangan warga emas yang mana mendedahkan bahagian akar gigi.

Bahagian akar gigi terdedah dan gigi kelihatan panjang

• Masalah kesihatan

Muntah yang berulang kali juga boleh menyebabkan gigi haus contohnya masalah bulimia.

• Gigi yang retak atau berlubang

• Tampalan gigi yang retak atau tertanggal

• Tabiat mengancing dan mengetap atau mengetam gigi

Kerosakan gigi

Apa yang anda boleh lakukan untuk mengurangkan rasa sensitif?

- Bersihkan gigi dengan berus gigi yang mempunyai bulu lembut dan ubat gigi khas untuk gigi sensitif.

Ubat gigi tersebut juga boleh disapukan pada gigi yang ngilu.

Kesannya hanya dapat dirasakan dalam tempoh beberapa hari hingga beberapa minggu penggunaannya.

Dapatkan pemeriksaan di klinik gigi jika rasa ngilu masih berterusan.

Bagaimanakah cara untuk mencegah kejadian gigi sensitif?

- Bersihkan gigi setiap hari dengan berus gigi yang mempunyai bulu lembut.
- Gunakan teknik yang betul untuk memberus gigi.
- Kurangkan atau elakkan pengambilan minuman berkarbonat. Kesan buruk daripada minuman tersebut juga boleh dikurangkan dengan:
 - mengguna penyedut minuman
 - minum semasa waktu makan utama
 - berkumur-kumur selepas minum
- Lakukan pemeriksaan gigi secara berkala. Ikuti nasihat doktor gigi dan dapatkan rawatan yang diperlukan.

