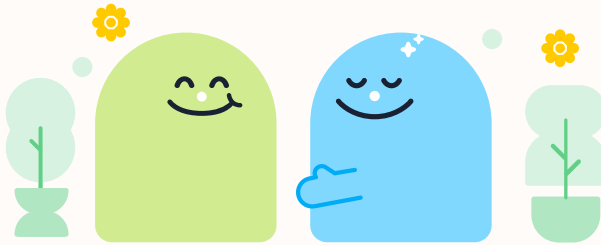


Hubungan Tersembunyi: Bagaimana Gusi Mempengaruhi Kesehatan Jantung Anda

Panduan untuk memahami bagaimana gusi yang sihat boleh menyokong jantung yang sihat



Kandungan



01 Pengenalan kepada kesihatan gusi dan jantung

02 Memahami penyakit gusi

- Gingivitis vs. periodontitis
 - Bagaimana keradangan pada gusi boleh menjejaskan sistem kardiovaskular
 - Gejala dan faktor risiko
-

03 Melindungi kesihatan mulut dan jantung anda

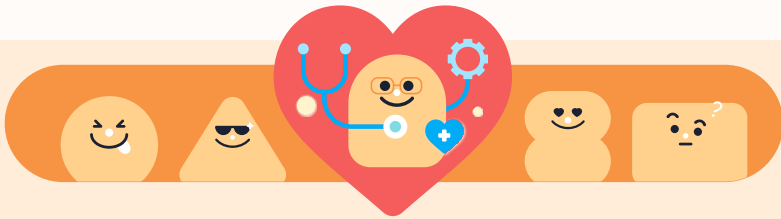
- Kepentingan pemeriksaan gigi secara berkala
-

04 Bertindak sekarang

05 Sumber

Pengenalan kepada kesihatan gusi dan jantung

Apabila kita memikirkan tentang kesihatan jantung, memberus gigi mungkin bukan perkara pertama yang terlintas di fikiran kita. Kebanyakan kita membayangkan aktiviti fizikal, pemakanan seimbang, atau pengurusan stres. Namun, walaupun kedengaran mengejutkan, kesihatan mulut anda sebenarnya memainkan peranan yang jauh lebih besar terhadap kesejahteraan keseluruhan daripada yang anda sangkakan.



Untuk memberi gambaran yang lebih jelas, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa penyakit kardiovaskular kekal sebagai punca kematian utama di seluruh dunia, meragut hampir 18 juta nyawa menjelang tahun 2025.



Dari segi kesihatan mulut, NIH Medline Plus melaporkan bahawa sekitar 50% orang dewasa di seluruh dunia mengalami sejenis penyakit gusi, dan ramai yang tidak menyedarinya.

Angka ini tidak berhenti setakat itu sahaja.

Kita dapat lihat bagaimana kesihatan mulut berkait rapat dengan kesihatan jantung melalui kajian yang dijalankan oleh Harvard Health, yang mendapati bahawa individu yang menghidap penyakit gusi mempunyai risiko sehingga tiga kali ganda untuk mengalami serangan jantung atau strok. Adalah lebih penting daripada sebelumnya untuk memahami bagaimana kedua-dua sistem ini saling berkait dan mengapa melindungi kesihatan mulut anda amat penting; apakah tanda-tanda yang perlu diperhatikan, dan bagaimana tabiat mudah boleh membawa perubahan besar. Jom mulakan!

Memahami penyakit gusi

Penyakit gusi bukan sekadar satu keadaan tunggal. Ia berkembang secara berperingkat, bermula dengan gingivitis dan boleh melarat menjadi periodontitis jika tidak dirawat. Mengetahui perbezaan antara keduanya dapat membantu anda mengambil langkah pencegahan dan melindungi kesihatan mulut (serta keseluruhan) anda dalam jangka panjang.

Tahap pertama penyakit gusi bermula dengan gingivitis. Ia biasanya disebabkan oleh pengumpulan plak di sepanjang garis gusi. Pada peringkat ini, keradangan hanya berlaku pada gusi dan belum menjejaskan tulang penyokong gigi. Jangan risau, gingivitis boleh dipulihkan dengan penjagaan yang betul.

Namun jika diabaikan, gingivitis boleh melarat menjadi periodontitis—satu bentuk penyakit gusi yang lebih serius dan sering kali bersifat kronik. Pada tahap ini, lapisan dalam gusi dan tulang akan mula tertarik menjauhi gigi, membentuk poket gusi yang boleh dijangkiti. Lama-kelamaan, ini boleh menyebabkan kehilangan tulang, gusi menurun, dan akhirnya kehilangan gigi.

Ciri	Gingivitis	Periodontitis
Tahap keterangan	Ringan	Sederhana hingga teruk
Kawasan yang terjejas	Hanya pada gusi	Gusi dan tulang penyokong
Gejala	Gusi merah, bengkak, atau berdarah	Penyusutan gusi, gigi longgar, poket gusi yang dalam
Kesakitan	Biasanya tidak menyakitkan	Mungkin menyebabkan ketidakselesaan atau kesakitan
Kebolehpulihan	Boleh pulih sepenuhnya dengan penjagaan yang betul	Boleh dikawal tetapi tidak boleh dipulihkan sepenuhnya
Rawatan	Penjagaan kebersihan mulut yang lebih baik, cuci gigi profesional	Pembersihan mendalam (penskalaan dan pelinciran akar), dan mungkin pembedahan
Risiko kehilangan gigi	Sangat rendah	Risiko lebih tinggi jika tidak dirawat

Tanda-tanda penyakit gusi

- Gusi merah, bengkak, atau terasa lembut
- Pendarahan semasa memberus atau menggunakan flos
- Nafas berbau atau ada rasa tidak sedap dalam mulut
- Gusi menurun
- Gigi longgar atau berubah kedudukan
- Nanah yang kelihatan di sekitar gusi atau gigi (pada peringkat lanjut)

Faktor risiko untuk penyakit gusi

- Tabiat kebersihan mulut yang lemah
- Merokok atau penggunaan tembakau
- Diabetes
- Perubahan hormon (contohnya kehamilan, menopause)
- Ubat-ubatan tertentu (yang mengurangkan pengeluaran air liur atau menjejaskan tisu gusi)
- Keadaan yang melemahkan sistem imun (contohnya HIV, rawatan kanser)



Sains di sebalik kaitan tersebut

Adalah perkara biasa untuk mempunyai bakteria dalam mulut kita. Fakta menarik: rongga mulut kita menempatkan ratusan spesies bakteria, dan kebanyakannya tidak berbahaya. Namun, apabila kebersihan mulut diabaikan, bakteria berbahaya ini boleh membiak dan mencetuskan keradangan pada gusi, lalu menyebabkan penyakit gusi. Keradangan kronik ini bukan sahaja menjejaskan mulut kita; ia juga boleh memberi kesan kepada seluruh tubuh, termasuk sistem kardiovaskular kita.

Bagaimana perkara ini boleh berlaku? Salah satu caranya adalah melalui kemasukan bakteria ke dalam aliran darah. Apabila gusi meradang atau berdarah, bakteria dan punca keradangan boleh memasuki salur darah dan tersebar ke seluruh tubuh. Ini berpotensi menyumbang kepada pembentukan plak dalam arteri, sekali gus meningkatkan risiko serangan jantung, strok, dan masalah kardiovaskular lain. Penyelidikan terus menekankan kaitan ini.

Walaupun masih belum ada bukti kukuh yang menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung, kajian secara konsisten menyokong teori bahawa individu yang menghidap penyakit gusi lebih berisiko mengalami penyakit jantung dan komplikasi berkaitan berbanding mereka yang mempunyai gusi yang sihat.

Hubungan antara usus dan kesihatan: Paksi usus-mulut

Kini setelah kita tahu bagaimana gusi berkait dengan usus, wujud satu istilah bagi rangkaian komunikasi antara mulut dan sistem pencernaan — ia dikenali sebagai paksi usus-mulut. Mikrobiom usus yang seimbang membantu mengawal pertumbuhan bakteria berbahaya secara berlebihan di dalam mulut, sebaliknya ketidakseimbangan dalam usus boleh meningkatkan risiko keradangan gusi dan jangkitan mulut.

Bayangkan usus anda sebagai sebuah taman, dan mulut anda sebagai halaman depan. Usus yang sihat ibarat taman yang dijaga rapi – penuh dengan nutrien seimbang, organisma yang bermanfaat, dan akar yang kuat untuk menyokong keseluruhan ekosistem. Apabila “taman” anda subur, ia turut membantu memastikan “halaman depan” (mulut anda) kekal hijau dan sihat, dengan mengawal penyebaran rumput liar (bakteria berbahaya) dan memastikan tanahnya (sistem imun anda) kekal kukuh.

Namun, jika usus anda menjadi tidak seimbang—seperti taman yang dipenuhi rumput atau tanah yang tandus—ia boleh menjejaskan keseluruhan kawasan sekitarnya. Halaman depan pun mula terkesan, mengakibatkan lebih banyak plak, keradangan, dan masalah gusi. Memandangkan usus dan jantung saling berkait rapat melalui tindak balas imun dan keradangan sistemik, tidak hairanlah bahawa apa yang baik untuk usus anda juga baik untuk jantung anda, dan semestinya untuk gusi anda juga.

Kepentingan pemeriksaan berkala

Walaupun anda rasa semuanya dalam keadaan baik, pemeriksaan gigi secara berkala tetap penting untuk menjaga kesihatan mulut dan kesihatan tubuh secara keseluruhan. Dalam lawatan ini, doktor gigi boleh membantu mengesan tanda-tanda awal penyakit gusi, kerosakan gigi, jangkitan mulut, malah petanda awal bagi masalah serius seperti kanser mulut atau diabetes.

Selain itu, mereka juga akan memeriksa gusi anda untuk mengenal pasti keradangan, mengukur sebarang penurunan gusi, dan memeriksa poket gusi yang mungkin menunjukkan tanda-tanda awal periodontitis. Dengan menjalani pemeriksaan setiap enam bulan sekali, atau mengikut saranan, anda memberi diri anda peluang untuk mengesan masalah kecil sebelum ia berkembang menjadi isu yang lebih besar (dan lebih mahal) untuk dirawat.

Tip untuk mengekalkan seri senyuman dan kesihatan jantung

Menjaga mulut anda bukan sekadar untuk nafas segar atau senyuman yang menawan; ia juga langkah bijak untuk kesihatan jantung.

Membina rutin penjagaan mulut yang konsisten adalah antara cara paling mudah untuk mengurangkan keradangan, mencegah pembiakan bakteria berbahaya, dan melindungi kesihatan keseluruhan anda.

Mulakan dengan asas: gosok gigi dua kali sehari menggunakan ubat gigi berfluorida, dan flos setiap hari untuk menanggalkan plak di antara gigi dan sepanjang garis gusi. Apabila perlu, ubat kumur berfluorida juga boleh membantu menjaga kesihatan gusi. Namun begitu, Perkhidmatan Kesihatan Kebangsaan (NHS) menasihatkan agar ia tidak digunakan sejurus selepas memberus gigi.

Tindakan tersebut boleh menyebabkan fluorida daripada ubat gigi anda hilang begitu sahaja, sedangkan ia berfungsi untuk menguatkan enamel gigi dan seterusnya mencegah kavititi serta kerosakan gigi.



Peringatan daripada Pembimbing:

"Rasa macam dah mahir memberus dan flos gigi? Minta doktor gigi atau pakar kebersihan mulut untuk berikan demonstrasi ringkas semasa lawatan anda yang seterusnya. Ramai orang terlepas bahagian penting tanpa mereka sedari!!"

Jasmin Sharif
Penasihat Perubatan Naluri

Berikut beberapa tip tambahan daripada Jasmin Sharif, Penasihat Perubatan Naluri:

- Tukar berus gigi anda setiap 3 hingga 4 bulan, atau lebih awal jika bulu berus sudah rosak
- Elakkan makan atau minum sekurang-kurangnya 30 minit selepas memberus gigi
- Amalkan pemakanan yang kaya dengan fluorida seperti bayam, kentang, anggur, kismis, teh hitam, dan makanan laut seperti udang serta ketam

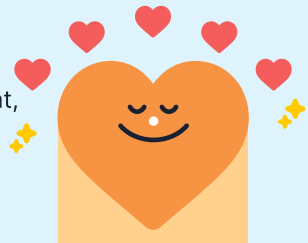
Jika anda seorang ibu atau bapa, ajarkan anak-anak anda untuk membiasakan diri dengan tabiat sihat ini sejak awal. Ambil perhatian bahawa kanak-kanak di bawah usia 6 tahun tidak disyorkan menelan ubat gigi kerana fluorida yang berlebihan boleh menjejaskan pertumbuhan gigi dan menyebabkan fluorosis (perubahan warna gigi akibat fluorida).

Mula bertindak

Sekarang anda sudah tahu betapa rapatnya kaitan antara kesihatan mulut dan jantung anda, inilah masanya untuk mengambil langkah kecil yang konsisten yang mampu membawa perubahan besar. Apa yang penting adalah kekalkan rutin yang sihat dan berterusan! Berikut adalah senarai ringkas untuk membantu anda bermula:

5 Langkah untuk Kesihatan Mulut dan Jantung yang Lebih Baik

- Gosok gigi dua kali sehari dengan ubat gigi berfluorida
- Flos setiap hari untuk buang plak di celah gigi
- Amalkan pemakanan seimbang yang kaya serat, baik untuk usus dan gusi
- Kekal aktif dan urus tekanan dengan bijak
- Jumpa doktor gigi setiap 6 bulan sekali



Jika anda ingin tahu lebih lanjut, rujuklah sumber yang dipercayai seperti yayasan pergigian atau jantung tempatan, atau lebih baik lagi, berbincang terus dengan penyedia penjagaan kesihatan anda untuk nasihat dan sokongan yang lebih peribadi.



"Gosok gigi yang anda mahu kekalkan, flos gigi yang anda mahu selamatkan—demi senyuman dan juga jantung anda. Amalan gosok dan flos setiap hari mungkin nampak remeh, tetapi kesannya terhadap kesihatan anda sangat besar."

- Jasmin Sharif, Naluri Medical Advisor

Kesimpulan

Hubungan antara mulut dan tubuh anda sebenarnya jauh lebih kuat daripada yang disangka. Pilihan harian anda—apa yang anda makan, cara anda menggosok gigi, dan kekerapan anda berjumpa doktor gigi—semuanya memainkan peranan penting untuk kesihatan anda.

Daripada mengurangkan bakteria berbahaya hinggalah meredakan keradangan, menjaga kesihatan gusi merupakan langkah berkuasa untuk melindungi jantung anda. Tiada istilah terlalu awal atau terlalu lambat untuk bermula. Langkah kecil yang konsisten mulai hari ini mampu membantu anda hidup dengan lebih baik, lebih lama, dan dengan yakin.

Sumber Naluri

Anda tidak pernah bersendirian dalam perjalanan ini. Naluri sentiasa di sini untuk menyokong anda di setiap langkah. Dari sesi bimbingan hingga alat pemantauan, kami menyediakan pelbagai sumber untuk membantu anda kekal di landasan yang betul dan mencapai matlamat anda.

Webinar

Kesihatan Jantung Bermula Sekarang: Stres, Tidur & Gaya Hidup dalam Usia 20-an dan 30-an

Healthy Habits for a Happy Heart

*webinar dalam Bahasa Inggeris

Artikel

Apa yang Hati Anda Cuba Sampaikan: 7 Tanda Halus Hati Perlukan Lebih Kasih Sayang

Kolesterol Masih Tinggi Walaupun Dah Turun Berat? Pengalaman Wanita Ini Jadi Bukti

Talian WhatsApp

Untuk sokongan segera, Talian Pesanan WhatsApp kami dikendalikan oleh profesional kesihatan mental dan tersedia sepanjang masa.



📞 +60 1388 01748



📞 +65 3135 1788



📞 +62 855 7467 7125



📞 +60 1388 01748



📞 +60 1388 01748

Konsultasi

Tempah sesi konsultasi peribadi dan sulit 1 dengan 1 bersama jurulatih kesihatan pilihan anda untuk sokongan yang lebih diperibadikan.



naluri.link/consultations

Kesihatan anda adalah peribadi. Dan kini, penjagaan anda juga adalah peribadi.

Berbual dengan pasukan jurulatih kesihatan Naluri yang berdedikasi, terokai jurnal kesihatan yang dibantu AI, dan akses kepada pelajaran pendidikan pendek dalam Aplikasi dan Laman Web Naluri.

Jika syarikat anda mempunyai program kesejahteraan korporat Naluri yang sedia ada, sila semak dengan HR anda tentang cara untuk mendaftar.



naluri.life/ms/community



Naluri



Ketahui lebih lanjut di naluri.life/ms/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Malaysia



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

