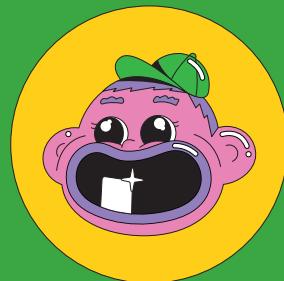




# Menghisap ibu jari, jari dan puting



Menghisap ibu jari, jari atau puting adalah perilaku penenang yang biasa bagi kanak-kanak yang mereka akan tinggalkan apabila mereka membesar.

- Menghisap ibu jari, jari atau puting selepas umur 4 tahun boleh membawa kepada:
  - gigi tidak selari – gigi mungkin lari dari jajaran sepatutnya, menjelaskan kebolehan mereka menggigit
  - kesukaran bercakap – puting boleh menghadkan kebolehan mereka membuat bunyi-bunyi yang diperlukan untuk bercakap dengan jelas
  - kerosakan gigi – puting yang dicelup dalam manisan seperti madu boleh mengakibatkan gigi berlubang



Early Childhood Dental Program

**smiling  
starts**

## Tip-tip untuk membantu menghentikan tabiat ini

- **Ambil masa** – menghentikan penggunaan puting secara tiba-tiba tidak digalakkan kerana ia mungkin mencetuskan tabiat menghisap yang lain.
- **Hadkan penggunaan puting** – Ambil puting tiruan dengan perlahan sewaktu tidur untuk membantu pembinaan tabiat tidur yang baik.
- **Raikan kejayaan** – puji atau berikan hadiah kepada anak anda apabila dia meninggalkan tabiat itu.
- **Alih perhatian dengan sesuatu yang menyeronokkan** – sibukkan tangan mereka dengan sarung tangan bayi yang tumbuh gigi, mainan, aktiviti dan buku-buku.

Menghentikan tabiat ini mungkin sukar tapi kesabaran anda berbaloi.

## Untuk maklumat dan sokongan tambahan

- Berbincanglah dengan jururawat kesihatan komuniti anda.
- Jumpalah pengamal profesional kesihatan mulut.



Layari laman sesawang [Smiling Starts](#) bagi menonton video pendek dan mendapat maklumat sokongan.

**Hubungi 1800 939 666 sekiranya anda ada sebarang pertanyaan.**

**Penafian:** Penerbitan ini bertujuan untuk pendidikan dan maklumat. Hubungi penjaga kesihatan profesional yang bertauliah untuk mendapatkan nasihat perubatan yang diperlukan.

Dokumen ini boleh ditawarkan dalam bentuk-bentuk alternatif apabila diperlukan oleh golongan kurang upaya.

