



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, menjejaskan kebolehan mereka mengigit
- kesukaran bercakap – puting boleh menghadkan kebolehan mereka membuat bunyi-bunyi yang diperlukan untuk bercakap dengan jelas
- kerosakan gigi – puting yang diselup dalam manisan seperti madu boleh mengakibatkan gigi berlubang



Early Childhood Dental Program



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.

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1744

