

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 1  
RUANGAN : MUKA HADAPAN



# RAKYAT MALAYSIA SEMAKIN GEMUK

- Masalah kegemukan rakyat Malaysia semakin membimbangkan apabila kini satu daripada dua individu dewasa di negara ini atau kira-kira 11 juta orang mengalami berat badan berlebihan dan obes.
- Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 menunjukkan sebanyak 54.4 peratus rakyat dewasa Malaysia mengalami berat badan berlebihan, meningkat tiga peratus berbanding 50.1 peratus pada tahun 2019.
- Amalan gaya hidup sedentari atau tidak aktif adalah antara punca peningkatan itu. Lebih 80 peratus rakyat negara ini didapati mengamalkan gaya hidup tidak sihat dengan kurang atau tiada langsung melakukan aktiviti fizikal.

**MUKA 2 & 3**

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 2  
RUANGAN : NASIONAL



**OBESITI DAN BERAT BADAN BERLEBIHAN**

**KLASIFIKASI BERAT BADAN**

KLASIFIKASI	BMI (KG/M <sup>2</sup> )	RISIKO KESIHATAN
Normal	18.5-22.9	Masih boleh diterima
Berat berlebihan	23	Meningkat
Pra-Obes	23.0-27.4	Meningkat ketara
Obes I	27.5-34.9	Tinggi
Obes II	35.0-39.9	Sangat tinggi
Obes III	>40.0	Terlalu tinggi

**JULAT BERAT BADAN MENGIKUT KETINGGIAN**

KETINGGIAN	BERAT NORMAL	BERLEBIHAN	OBES
170sm	55-71kg	72-86kg	87kg ke atas
165sm	52-67kg	68-81kg	82kg
160sm	49-63kg	64-76kg	77kg
155sm	45-59kg	60-71kg	72kg
150sm	43-55kg	56-67kg	68kg

**KADAR OBESITI DI ASIA TENGGARA (% daripada populasi)**

NEGARA	2016	2024	NAIK
1. Brunei	14.1	28.2	100%
<b>2. MALAYSIA</b>	<b>15.6</b>	<b>19.7</b>	<b>26%</b>
3. Thailand	10.0	11.6	16%
4. Singapura	6.1	10.6	73%
5. Filipina	6.4	9.3	45%
6. Indonesia	6.9	tiada data	
7. Vietnam	2.1	1.7	turun 23%

**IMPLIKASI KEGEMUKAN**

- Diabetes mellitus
- Penyakit batu hempedu
- Kolesterol tinggi
- Sindrom metabolik
- Apnea tidur
- Penyakit jantung koronari
- Penyakit serebrovaskular
- Kegagalan jantung
- Tekanan darah tinggi
- Osteoarthritis
- Gout

**FAKTOR**

- Umur - Umur meningkat, kadar metabolisme menurun.
- Gender - Wanita lebih mudah menjadi obes berbanding lelaki.
- Keturunan - Ibu bapa gemuk, anak berisiko menjadi obes.
- Kurang aktiviti fizikal.
- Psikologi - Ramai individu makan berlebihan apabila tertekan atau stres.

Sumber: The World Factbook dan my.health.gov.my

# 11 juta berat badan berlebihan

Rakyat Malaysia semakin gemuk, naik 10 peratus sejak 2011

SHAH ALAM

**M**asalah kegemukan rakyat Malaysia semakin membimbangkan apabila kini satu daripada dua individu dewasa di negara ini atau kira-kira 11 juta orang mengalami berat badan berlebihan dan obes.

Menurut Kementerian Kesihatan (KKM), laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 menunjukkan sebanyak 54.4 peratus rakyat dewasa Malaysia mengalami berat badan berlebihan.

Rekod itu meningkat tiga peratus berbanding 50.1 peratus pada 2019.

Malaysia kini dianggarkan mempunyai 22 juta rakyat dewasa berusia 18 tahun dan ke atas.

Laporan NHMS 2023 juga merekodkan trend berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan dewasa di Malaysia meningkat 10 peratus antara 2011 hingga 2023.

Pada 2011, data merekodkan sebanyak 44.5 peratus golongan dewasa mengalami lebihan berat badan berdasarkan Indeks Jisim Tubuh (BMI) melebihi 25, manakala sebanyak 47.7 peratus pada 2015, 50.1 peratus (2019) dan 54.4 peratus (2023).

Cara untuk menentukan BMI individu dewasa adalah dengan membahagikan berat badan (kg) dengan ketinggian (m<sup>2</sup>).

"Masyarakat Malaysia semakin gemuk. Laporan NHMS 2023 menunjukkan prevalen obesiti dan berat badan berlebihan terus meningkat daripada 50.1 peratus (2019) kepada 54.4 peratus (2023).

"Obes dan berlebihan berat badan adalah faktor risiko kepada diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi dan sakit jantung.

"Bertindak sekarang, obesiti bukan suatu kebiasaan. Makan secara sihat, bergerak secara aktif, jauhi rokok dan alkohol," kata KKM menerusi hantaran di aplikasi X.

Mac lalu, Malaysia muncul sebagai negara kedua di Asia Tenggara yang mempunyai masalah obesiti mengikut data *The World Factbook* oleh Central Intelligence Agency dari tahun 2016 hingga 2024.

Menerusi data tersebut, Brunei menduduki tangga teratas dengan 28.2 peratus rakyatnya mempunyai masalah obesiti.

Malaysia, yang menduduki tempat kedua tertinggi merekodkan peratusan sebanyak 19.7 peratus.

Thailand di tangga ketiga dengan 11.6 peratus, diikuti Singapura, Filipina, Indonesia, dan Vietnam.

Masalah berat badan berlebih telah lama menjadi perdebatan di Malaysia.

April lalu, Persatuan Pengguna Pulau Pinang menggesa lesen operasi 24 jam yang diberikan kepada kedai makan dimansuhkan.

Presidennya, Mohideen Abdul Kader berkata, kajian menunjukkan terdapat kesan negatif akibat tabiat makan lewat malam seperti berat badan bertambah, gangguan tidur dan masalah penghadaman.

Beliau berkata, pihaknya sekian lama menyeru larangan kedai makan beroperasi 24 jam dengan alasan akses terhad kepada makan lewat malam akan menjadikan rakyat Malaysia lebih sihat.

Katanya, penyelidikan menunjukkan individu yang makan lewat malam melebihi 40 peratus daripada keperluan tenaga harian mereka, menimbulkan faktor risiko ketara bagi obesiti.

Bagaimanapun, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, cadangan itu tidak menjamin pengguna tidak akan mencari alternatif lain.

Ia harus mengambil kira keseluruhan sumber makanan yang mudah didapati di Malaysia seperti mi segera dan makanan berkelah, kata beliau.



AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 3  
RUANGAN : NASIONAL

# Sedentari undang penyakit kronik

80 rakyat Malaysia  
amal gaya hidup  
tidak aktif

SHAH ALAM

Amalan gaya hidup sedentari atau tidak aktif adalah antara punca peningkatan jumlah rakyat Malaysia yang mempunyai berat badan berlebihan serta obesiti. Pensyarah Kanan Jabatan Sains Makanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan Universiti Putra Malaysia, Dr Nurul Shazini Ramli berkata, obesiti berupaya meningkatkan risiko menghidap penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti penyakit kardiovaskular, kanser, penyakit pernafasan kronik dan diabetes.

Menurutnya, setiap individu perlu mengetahui keperluan kalori mengikut badan masing-masing selain melakukan senaman atau bergerak aktif.

"Kalau tengok statistik tahun ini lebih 80 peratus rakyat Malaysia tidak mengamalkan

gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti sedentari. Mereka perlu amalkan konsep 'tenaga masuk' dan 'tenaga keluar' setiap hari.

"Kalau kita nak kekalkan berat badan, pemakanan dan senaman perlu seimbang tetapi jika mahu turunkan, mereka kena kurangkan jumlah kalori dan bergerak aktif," katanya kepada *Sinar Harian*.

Nurul Shazini berkata, faktor lain yang menyumbang kepada berat badan berlebihan adalah disebabkan umur, genetik, perubahan dan jantina.

Tambah beliau, langkah pencegahan perlu dimulakan oleh individu itu sendiri menerusi senaman dan amalan pemakanan seimbang 'suku-suku separuh' iaitu suku pinggan untuk nasi, suku untuk lauk, setengah lagi untuk sayur dan buah-buahan.

"Amalkan pemakanan sihat dan lakukan olahraga dalam 30 hingga 60 minit sebanyak lima kali seminggu sudah memadai.



NURUL SHAZINI

Keperluan kalori badan juga perlu diambil kira supaya tidak melebihi had sepatutnya.

"Sekarang ini bukan sebab makanan tidak sihat tetapi kita sendiri kena tahu kaedah untuk elak daripada mendapat kesan amalan makan secara berlebihan.

"Kena berhati-hati sebab apa yang kita makan hari ini kesannya bukan esok tetapi lima hingga 10 tahun akan datang," ujar beliau.

Nurul Shazini memaklumkan, faktor persekitaran turut memainkan peranan untuk membantu mengurangkan masalah tersebut iaitu sokongan daripada orang sekeliling serta kemudahan.

Menurut beliau, paling utama adalah ibu bapa yang harus menjadi suri teladan dan mendidik anak-anak untuk mengamalkan gaya hidup sihat sejak mereka kecil.

"Satu perkara yang menjadi kebimbangan kini adalah kanak-kanak obesiti, sewaktu kecil me-

**BENARKAH MAKAN MALAM PUNCA KENAIKAN BERAT BADAN?**

**KEPENTINGAN MAKAN MALAM**

- Sama penting dengan sarapan & makan tengah hari
- Bagi golongan tenaga & bukan tenaga keperluan kalori badan
- Suhu hidangan berkisar antara 400 - 500 kalori
- Masa yang sesuai dari 6.30 petang - 8.30 malam
- Utamakan makanan seimbang yang mengandungi pelbagai zat makanan

**MEMBONGKAR MITOS**

- Makan malam tidak berkesan untuk menurunkan berat badan
- Tidak melambatkan metabolisme
- Mengonsumsi makanan sihat

**ELAKKAN!**

- Makan lewat malam
- Bolah disebabkan ketidakseimbangan badan & mengganggu tidur
- Makanan yang tinggi lemak & habuk seperti ais krim, coklat, kekpek
- Minum teh atau kopi selepas makan malam
- Bolah akibatkan gangguan tidur

**JIKA MASIH TERASA LAPAR**

- Amalkan dengan yang sihat & sihat kurus jika baper pada waktu lewat malam, sehingga

**INGAT!**

- Makanan mengandungi lemak berlebihan akan meningkatkan risiko obesiti
- Makan dalam kumpulan dapat mengawal saiz hidangan berbanding seorang
- Tidak perlu makan semua hidangan jika tidak pernah makan malam
- Pilih makanan lebih sihat iaitu makanan buah-buahan & protein
- Makan dua anjakan Pyramid Makanan Malaysia

**ELAKKAN!**

- Makan lambat malam
- Gendang makan yang tinggi lemak & habuk seperti ais krim, coklat, kekpek
- Minum teh atau kopi selepas makan malam
- Bolah akibatkan gangguan tidur

**JIKA MASIH TERASA LAPAR**

- Amalkan dengan yang sihat & sihat kurus jika baper pada waktu lewat malam, sehingga

mang kita lihat comel tetapi ibu bapa perlu sedar bahawa kesan sampingannya sangat besar.

"Begitu juga dengan pengambilan sayur dan buah-buahan dalam pemakanan harian, sangat penting.

"Dapatan Tinjauan

Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2023 juga menunjukkan 95.1 peratus daripada rakyat Malaysia tidak mengambil makanan teras itu mengikut saranan lima hidangan setiap hari dan keadaan tersebut sangat membimbangkan," katanya.

## Majikan disaran ambil berat waktu rehat pekerja

SHAH ALAM - Rakyat Malaysia yang sudah terbiasa sibuk ketika bekerja sehingga terlupa untuk makan pada waktu sepatutnya adalah antara penyumbang masalah berat badan di negara ini.

Tinjauan *Sinar Harian* mendapati orang ramai mengakui faktor tersebut menyebabkan mereka makan pada lewat malam selepas selesai waktu bekerja.

Susulan itu, majikan dan pekerja digesa menggunakan waktu rehat dengan sebaiknya sama ada untuk makan atau berehat sekali gus membantu mengelakkan stres, yang juga satu lagi punca masalah berat badan.

Penolong setiausaha syarikat, Muhammad Syafiq Fojie, 34, berkata, majikan disaran memastikan kakitangan makan dan berehat pada waktu yang sepatutnya.

"Perkara ini juga membantu kestabilan emosi dan kesihatan pekerja. Sekiranya kebajikan mereka dijaga, sudah pasti kualiti kerja bertambah baik," katanya kepada *Sinar Harian*.

Jurujual siaran langsung, Viviera Veicia Nelson, 25, me-



MUHAMMAD SYAFIQ



VIVIERA VEICIA



MUHAMMAD DANIEL

nyarankan pihak majikan menyediakan sistem penggera atau notifikasi yang dapat memberitahu waktu rehat kepada kakitangan yang terlalu fokus terhadap tugas.

Katanya, ini kerana ada pekerja yang sanggup mengabaikan waktu makan sehingga menyebabkan menghidap penyakit lain seperti gastrik atau tekanan darah tinggi.

"Tidak salah majikan menggalakkan budaya kerja sihat dalam kalangan kakitangan," ujarnya.

Pekerja swasta, Muhammad Daniel Zolkefly, 29, berkata, pihak berkuasa boleh melaksanakan kempen di platform media sosial bagi meningkatkan kesedaran tentang pentingnya

makan secara teratur dan makan makanan berkhasiat.

Sementara itu, pekerja sumber manusia syarikat swasta, Emreanjeet Singh, 29, berkata, setiap pekerjaan mempunyai permintaan tugas yang ketat menyebabkan kakitangan tidak mempunyai waktu rehat yang mencukupi.

Katanya lagi, ada segelintir pekerja kurang kesedaran mengenai kepentingan makan pada waktu yang teratur dan mengabaikan demi menyelesaikan kerja masing-masing.

"Pihak berkaitan boleh mengadakan kempen selain memanjakan waktu rehat supaya pekerja dapat menikmati masa itu dengan sebaiknya," ujarnya.

## Atasi masalah dari sekolah rendah

SHAH ALAM - Kerajaan perlu melihat kepada dasar dalam menangani masalah obesiti di peringkat akar umbi berbanding tertumpu kepada kempen semata-mata.

Pengerusi Persatuan Pencegahan Obesiti Kanak-Kanak dan Dewasa Malaysia, Kevin Zahri berkata, apa yang berlaku di negara ini ialah pembelajaran di sekolah lebih tertumpu kepada akademik semata-mata berbanding kepentingan kepada penjagaan kesihatan.

Menurutnya, walaupun pendidikan jasmani dan kelab-kelab sukan ada ditawarkan di sekolah, ia kurang diberikan keutamaan.

"Puncanya bagi saya bermula dari sekolah itu sendiri. Kalau ada kelab sukan sekalipun, ia seakan tidak hidup. Contohnya penekanan terhadap satu murid untuk satu sukan.

"Nampak mudah, tapi realitinya ialah pelajar mendaftar dengan kelab tapi tak ada tunjuk ajar, panduan dan kepimpinan

yang sepatutnya dan ia menjadi semata-mata sebagai syarat.

"Jadi, pelajar itu membesar dengan fikiran bahawa kesihatan dan pendidikan jasmani ini tidak penting sebab tidak diberikan keutamaan. Bila membesar dari sekolah rendah, menengah dan masuk alam dewasa, dia sudah lalui tabiat yang kurang aktif," katanya kepada *Sinar Harian*.

Kevin yang juga selebriti kesihatan dan kecergasan berkata, laporan bahawa kira-kira 11 juta rakyat Malaysia mengalami masalah berat berlebihan bukanlah sesuatu yang baharu.

"Namun, saya lihat kerajaan lebih suka kepada rancangan yang berbentuk ada pelancaran, gimik dan kempen untuk melihat orang ramai melakukan sesuatu.

"Kita kena tengok punca sebenarnya. Apabila anak-anak ini masuk alam dewasa, mereka akan jadi kurang aktif dan sukar untuk membuang tabiat itu kerana sepanjang kehidupannya, dia tak pentingkan kesihatan dan pendidikan jasmani," ujar beliau.



KEVIN ZAHRI

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 8  
RUANGAN : NASIONAL

### Pelatih KAPGA meninggal dunia akibat strok haba

**IPOH** - Seorang peserta Kursus Asas Pasukan Gerakan Am (KAPGA) Siri 1/2024 di Pusat Latihan PGA (PLPGA) Ulu Kinta, dekat sini meninggal dunia pada Ahad dipercayai akibat strok haba.

Lans Koperal Mohd Zulkifly Rozak, 31, daripada Platun 6, Kompeni B Batalion 7 PGA, rebah ketika mengikuti kursus asas pasukan itu pada Khamis dan dibawa ke Hospital Raja Permaisuri Bainun (HRPB) bagi mendapatkan rawatan, sebelum disahkan meninggal dunia pada jam 7.45 pagi, Ahad.

Komandan Pusat Latihan PGA Ulu Kinta, Superintenden Mohammad Hafiz Kadir yang mengesahkan perkara itu berkata, mangsa rebah ketika

merentas desa kemudiannya dirujuk ke HRPB dan ditidurkan pada sebelah malam.

"Mangsa dimasukkan ke unit rawatan rapi (ICU) dan kemudian disahkan meninggal dunia, serta punca kematian akibat strok haba dan kegagalan organ," katanya pada Isnin.

Tambahnya, Mohd Zulkifly yang sudah berkahwin, bersama 251 peserta yang lain melapor diri bagi menjalani kursus asas PGA bermula 28 April dan dijangka tamat pada 26 Julai.

Jenazah dibawa pulang ke Kuala Terengganu dan dikebumikan di Tanah Perkuburan Islam Masjid Universiti Sultan Zainal Abidin UniSZA. - *Bernamea*

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 9  
RUANGAN : NASIONAL

# Influenza boleh bawa maut

Ramai yang tidak menyedari dijangkiti virus itu kerana simptomnya seakan Covid-19

Oleh FARAH SHAZWANI ALI SHAH ALAM

Jangkitan virus influenza yang banyak berlaku ketika ini boleh memberikan komplikasi teruk kepada kesihatan termasuk sesak nafas, telinga bernanah, radang paru-paru atau pneumonia serta boleh membawa kematian.

Pakar Kesihatan Masyarakat dari Fakulti Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Profesor Dr Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, ramai yang tidak menyedari dijangkiti influenza kerana simptomnya seakan Covid-19.

Justeru, beliau mengingatkan mereka yang mempunyai masalah demam selesema dan

simptom untuk mendapatkan rawatan segera serta mengasingkan diri kerana virus itu boleh tersebar kepada orang lain pada jarak enam kaki atau 1.83 meter apabila batuk atau bersin.

"Influenza ini memang ada di Malaysia cuma kadar kesnya turun naik. Semua orang berisiko tapi komplikasi yang teruk boleh terjadi kepada kanak-kanak, warga emas yang berusia 60 tahun ke atas atau mereka yang ada sakit seperti kanser, darah tinggi, kencing manis dan kegemukan kerana sistem imun badan mereka tidak berapa kuat.

"Virus influenza ini boleh sampai ke otak, menyebabkan radang paru-paru atau pneumonia, sesak nafas, hampir sama dengan Covid-19. Dalam kes tertentu, ada yang boleh kena dua-dua iaitu Covid-19 dan influenza," katanya kepada *Sinar Harian* pada Isnin.

Beliau berkata demikian ketika diminta mengulas mengenai banyak kes influenza dilaporkan sejak akhir-akhir ini.

Tambah Sharifa Ezat, influenza mempunyai beberapa jenis dan jenis A merupakan virus influenza yang sering kali menjadi wabak kerana mampu ter-

## JENIS-JENIS INFLUENZA A VIRUS YANG JUGA BERLAKU KEPADA MANUSIA

**H1N1:** Spanish Flu (1918), Swine Flu atau Flu Babi pandemik (2009)

**H2N2:** Asian Flu (lewat 1950)

**H3N2:** Hong Kong Flu (lewat 1960)

**H6N1:** Hampir menjadi pandemik global (pertengahan 2000)

**H7N9:** Wabak di China (2013)

**H7N7:** Potensi untuk merebak daripada haiwan kepada manusia

**H1N2:** Endemik kepada babi

sebar tidak hanya melalui burung, tetapi juga melalui manusia.

Virus influenza B pula merupakan virus yang hanya ditemui pada manusia dan kurang menyebabkan komplikasi.

"Kedua-dua jenis A dan B mudah berjangkit dan boleh me-

**PENYAKIT INFLUENZA**  
Penyakit jangkitan salur pernafasan yang disebabkan oleh virus influenza

Cejala influenza mula muncul selepas 1 hingga 4 hari setelah dijangkiti oleh virus influenza

- Demam
- Selesema
- Sakit tekak
- Batuk
- Sakit kepala
- Sakit badan
- Sukar bernafas
- Cirit-birit dan sakit perut khususnya dalam kalangan kanak-kanak

- Dapatkan rawatan segera sekiranya bergejala bagi mengelakkan komplikasi penyakit
- Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi dan elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai jika bergejala

MKK KKM MALAYSIA MADANI

Virus influenza boleh dijangkiti beberapa kali dan boleh membawa kematian jika kesannya teruk kepada individu.

matikan tetapi kemungkinan menjadi wabak adalah lebih kepada jenis A.

Ujarnya, virus influenza boleh dijangkiti beberapa kali dan boleh membawa kematian jika kesannya teruk kepada individu.

Disebabkan itu katanya, orang ramai digalakkan untuk mendapatkan vaksin influenza.

"Kita juga mengharapkan kerajaan boleh memberikan subsidi influenza terutamanya untuk warga emas kerana kosnya kira-kira RM100 dan digalakkan diambill setiap tahun.

"Maknanya, ambil suntikan penggalak setiap tahun sebab virusnya ada *strain* yang berbeza," jelasnya.

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 19  
RUANGAN : NASIONAL

## Kesihatan mulut, gigi boleh pengaruhi mental

**HARI** Kesihatan Mulut Sedunia yang diraikan baru-baru ini membawa sebuah tema yang begitu bermakna pada tahun ini. Bertemakan memperjuangkan 'Mulut Sihat adalah Badan Sihat!' yang menekankan kepentingan peranan kesihatan dan kebersihan mulut kepada kesihatan keseluruhan termasuk kesihatan mental.

Untuk memahami hubungan di antara kesihatan mulut dan mental ini, kita perlu menghargai fungsi dan penampilan atau estetika kedua-dua gigi dan gusi kita.

Pada asasnya, gigi yang sihat membolehkan kita menikmati pelbagai jenis makanan. Pemakanan yang seimbang seterusnya akan memberikan pelbagai nutrien yang penting kepada kesihatan keseluruhan dan mencegah pelbagai jenis penyakit.

Kesihatan mulut yang buruk akibat dari pengabaian serta tabiat gaya hidup yang buruk atau faktor lain, boleh menyebabkan kerosakan gigi dan kaviti, keradangan atau jangkitan pada gusi, gigi goyah dan masalah lain. Ini secara langsung boleh memberi kesan kepada fungsi dan estetika gigi kita.

Sakit gusi dan kerosakan gigi yang teruk boleh menjejaskan kualiti hidup anda. Sementara itu, kerosakan atau kaviti gigi dan jangkitan gusi yang kerap boleh menyebabkan sakit kronik yang membawa kepada kehilangan produktiviti, ponteng sekolah



Ibu bapa perlu didik dari awal agar anak-anak menjaga kebersihan gigi dan mulut kerana ia boleh pengaruhi penampilan seseorang. - Gambar hiasan

atau kerja.

Ia juga boleh menjejaskan cara kita senyum, apatah lagi kekerapan tersenyum sehinggakan kita kadang-kadang mengelak atau mengasingkan diri.

Penyelidikan mendapati bahawa orang yang mempunyai masalah kesihatan mental berkemungkinan kurang berjumpa doktor gigi dan lebih berkemungkinan mengalami kerosakan gigi, penyakit gusi, mulut kering (xerostomia) kerana kesan sampingan ubat-ubatan tertentu, dan tabiat mengisar gigi (bruxism) sehingga menyebabkan enamel gigi menjadi haus dalam tempoh yang lama.

Orang yang mengalami pe-

nyakit mental yang teruk mempunyai 2.7 kali ganda kemungkinan untuk hilang kesemua gigi mereka, berbanding populasi umum.

Sudah terlalu ramai dan terlalu lama kesihatan mulut menjadi ketutamaan yang rendah, dengan jarang melakukan pemeriksaan gigi. Disebabkan itulah masalah kecil dibiarkan menjadi lebih teruk sehingga memerlukan rawatan lebih rumit dan mahal.

- PROFESOR DR SEOW LIANG LIN,  
Dekan Fakulti Pergigian, Universiti IMU



AKHBAR : NEW STRAITS TIMES  
MUKA SURAT : 1  
RUANGAN : NEWS / NATION

## Anti-smoking law

Robust enforcement is key to killing the grave habit

**T**HE anti-smoking law is finally here. Or is almost here, we should say. Gazetted in February, the Control of Smoking Products for Public Health Act 2024 is waiting for regulations, a.k.a. biting power, to be approved. Be that as it may, we have Health Minister Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad's assurance that it will be enforced this year. Critics will say, and rightly so, that the law has taken far too long to be passed by Parliament. Long enough for our lawmakers to hear three health ministers push their versions of the law in the august house. Under the first of the three ministers, a bill with the robustness of ending the generational smoking game for those born after Jan 1, 2007, began its parliamentary passage. But the Attorney-General's Chambers — the government's lawyers, if you like — thought the generational endgame element of the bill to be unconstitutional as it treated different age groups differently. Sadly, that was the end of the endgame. But as prominent lawyers had pointed out then, this legal view of the bill was contestable. The generational endgame, they argued, should have been allowed to go through and, if contested, let the courts decide its constitutionality. Now it is water under the bridge and we have to make do with what we have.

Hopefully, enforcement will save our minors. We must not allow our minors to be part of the 27,200 Malaysians who die every year as a result of diseases related to smoking. Herein lies a challenge. Malaysia is rich in laws — many of them come with ferocious bites — but poor enforcement makes them as bad as the toothless ones. Consider existing anti-smoking regulations. No smoking in eateries, says one such regulation. The very same regulation requires restaurateurs to

**Will this anti-smoking law be enforced any differently? They better be if we are to save our children.**

put up "No Smoking" signages on their premises. A failure to do so comes with a maximum fine of RM3,000 or six months' jail. Should restaurateurs fail to stop customers from smoking in undesignated areas, they will face a heftier fine of RM5,000 or six months' jail. As for the smokers, it is a fine of up to RM10,000 or up to two years' jail. How many eateries or smokers have been fined, let alone jailed? Visit any eatery in town and you will not fail to see smokers puffing away in smoke-free areas, some even smoking under the "No Smoking" signage. Audacity of such a nature points to one thing: that enforcement is as rare as a hen's teeth. Our "No Smoking" signage has become a plastic lie.

Will this anti-smoking law be enforced any differently? They better be if we are to save our children. Granted, enforcement is the last stop before a social problem such as smoking or vaping becomes a moral panic. An early sign is when schoolchildren take to social media to wax lyrical about this or that flavour. The kids are already doing it. Ideally, home is where the bad habit could have been stopped from taking root. Survey data shows this didn't happen. In 2017, only 10 per cent of our teenagers vaped but in 2022, this went up to 15 per cent. Educating children about the harms of smoking and vaping is a must. But when we do a bad job of this, then robust enforcement is a must.