



Mag-click dito.

## Pangangalaga sa Ngipin

Ang pangangalaga sa ngipin ay isang mahalagang bahagi ng iyong kalusugan. Ang pag-aalaga nang mabuti sa iyong mga ngipin at bibig ay makakatulong sa iyong mamuhay nang mas malusog. Narito ang ilang payo upang matulungan kang pangalagaan ang iyong mga ngipin at bibig.

### Magsipilyo at Mag-floss Araw-araw

- Magsipilyo ng iyong ngipin ng 2 minuto nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw.
- Siguraduhing magsipilyo ng iyong ngipin bago ka matulog. Hindi mabuti para sa iyong mga ngipin na magkaroon ng pagkain sa mga ito sa magdamag.
- Mag-floss ng iyong mga ngipin nang hindi bababa sa isang beses sa isang araw upang alisin ang plaque at pagkain sa pagitan ng iyong mga ngipin na hindi makukuha sa pagsisipilyo.
- Kapag nagsisipilyo ka, siguraduhing sipilyuhin ang labas, loob, at itaas ng iyong ngipin at dila.
- Sipilyuhin ang iyong ngipin nang naka-anggulo at itutok ang sipilyo sa linya ng giligid, tulad ng ipinapakita sa larawan sa ibaba.
- Makakatulong ang mga adaptive toothbrush at floss holder kung nahihirapan kang hawakan ang mga bagay na iyon.



### Alagaan ang Iyong Sipilyo

- Siguraduhing magpalit ng bagong sipilyo kapag nagsimula nang maluma ang mga bristle, nang hindi bababa sa kada 4 na buwan.
- Gumamit ng sipilyo na may malambot na mga bristle. Ang katamtaman at matitigas na mga bristle ay maaaring makasakit sa iyong giligid.
- Huwag ipagamit maski kanino ang iyong sipilyo.
- Lagyan ng pangalan ang iyong sipilyo at mga kagamitan na para sa ngipin kung sa tingin mo ay maaaring may ibang gumamit ng sa iyo.
- Iwanan sa labas ang iyong sipilyo para matuyo - huwag itong ilagay sa isang drawer.
- Kung mayroon kang sipon o singaw, kumuha ng bagong toothbrush o linisin ang iyong toothbrush sa pamamagitan ng paglalagay nito sa itaas na drawer ng dishwasher upang madisimpekta ito.

### Regular na Magpatingin ng Ngipin

- Magpatingin sa dentista kahit nang hindi bababa sa isang beses kada 6 na buwan.
- Makakatulong ang mga dentista na ayusin ang mga problema na maaaring hindi mo alam na mayroon ka.
- Sabihin sa dentista ang tungkol sa anumang kondisyong medikal na mayroon ka o mga gamot na iniinom mo.
- Magtakda ng isang paalala sa iyong cellphone o kalendaryo upang matulungan kang matandaan na gawin ang iyong susunod na appointment o hilingin sa klinika ng dentista na tumawag upang paalalahanan ka kapag mayroon kang paparating na appointment.



### Mga Pagkaing Maaaring Makasama sa Iyong Ngipin at Bibig

- Pinakamainam na iwasan ang pagmemeryenda ng matatamis, malalagkit, at maaasim na mga meryenda at matatamis na mga inumin.
- Ang mga ganitong uri ng pagkain at inumin ay maaaring makapinsala sa mga ngipin sa pamamagitan ng pagdudulot ng mga cavity.
- Kung ikaw ay kakain ng mga matatamis, kainin ang mga ito kasama ng karaniwang pagkain at magsipilyo ng iyong ngipin pagkatapos kumain.

### Kung Ikaw ay May Pustiso at/o Bahagyang Pustiso

- Ilabas at linisin sila tuwing umaga at gabi. Kuskusin ang mga ito gamit ang isang sipilyo.
- Panatiliing malinis ang mga ito. Ang pag-iwan ng pagkain sa mga ito ay maaaring magdulot ng mga mantsa o mabahong hininga.
- Iwasan ang maliliit at malutong na pagkain na maaaring masingit sa ilalim ng pustiso at makasakit sa iyong gilagid.
- Sipilyuhin ang iyong mga gilagid at ngala-ngala araw-araw kapag inalis mo ang iyong mga pustiso.
- Huwag matulog na suot ang iyong pustiso. Ang pagtulog na suot ang iyong mga pustiso ay maaaring makapinsala sa iyong gilagid.
- Ilagay ang iyong pustiso sa tubig o likidong panlinis ng pustiso sa gabi kapag inalis mo ito mula sa iyong bibig.
- Kahit na wala kang ngipin, dapat ka pa ring magpatingin ng ngipin upang matiyak na malusog ang iyong bibig.

### Paghahanda sa Pagpunta sa Dentista

- Bumisita muna sa klinika ng dentista bago ang iyong appointment upang maging mas komportable sa setting o anumang mga bagong paggamot.
- Sabihin sa iyong dental team ang tungkol sa anumang kailangan mo para maging komportable ang iyong pagbisita.
- Sabihin sa iyong dentista ang tungkol sa anumang nangyari sa iyong bibig o ngipin sa nakaraan o mula noong huli mong pagbisita.
- Magdala ng mga talaan tungkol sa iyong pisikal o medikal na mga pangangailangan.
- Dalhin ang iyong dental insurance card at impormasyon sa pagsingil.

### Mga Palatandaan na Dapat Ka Nang Magpatingin sa Dentista

- Kung may masakit sa iyong bibig o ngipin o mas sensitibo kaysa karaniwan.
- Kung makita mo na may pagdurugo sa iyong mga gilagid.
- Kung labis na nanunuyo ang pakiramdam ng iyong bibig.
- Kung sumasakit ang iyong bibig kapag kumakain o umiinom ka.
- Kung makakita ka ng mga bagong patse, singaw, o bukol sa loob o paligid ng iyong bibig.
- Kung mayroon kang mabahong hininga o masamang panlasa na hindi mawala-wala.



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

## Kaghinawaan sa Iyong Appointment



- Makipag-usap sa iyong dental team tungkol sa antas kung saan ka komportable.
- Kung kailangan mo, magdala ka ng isang bagay na makakatulong na magpakalma sa iyo.
- Kung sakaling kabahan ka sa pagpunta sa dentista, magsama ng kaibigan o taong susuporta na maaaring umupo nang malapit sa iyo at tumulong na pakalmahin ka.
- Tanungin ang dentista kung okay lang na makinig ka ng musika gamit ang headphones habang sinusuri o nililinis nila ang iyong mga ngipin.
- Maaari mong hilingin sa dentista na gawing mas maikli ang iyong pagbisita kung sa tingin mo ay kailangan mong huminto at bumalik upang matapos.
- Magdala ng salaming pang-araw upang takpan ang iyong mga mata mula sa maliwanag na mga ilaw ng klinika ng dentista.



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)