



Mag-click dito.

Pangangalaga sa Ngipin

Ang pangangalaga sa ngipin ay isang mahalagang bahagi ng pangkalahatang kalusugan. Ang pag-unawa sa kung paano ipatupad ang mga wastong kasanayan sa ngipin ay maaaring makapagdulot ng malaking kaibhan sa pangkalahatang kalusugan at kapakanan ng mga pinaglilingkuran ninyo. Ang mga taong may Intellectual at/o Developmental Disabilities (IDD) ay karaniwang nakakaranas ng mas maraming problema sa kalusugan ng bibig kaysa sa pangkalahatang populasyon. Ang hindi magandang pangangalaga sa ngipin ay maaaring humantong sa mahinang nutrisyon at makakaapekto sa pangkalahatang kalusugan ng isang indibidwal. Ang pangangalaga sa ngipin para sa pag-iwas sa problema ay mahalaga sa pagpapanatili ng kalusugan ng bibig. Kapag inalagaan nating mabuti ang ating mga ngipin, maaari itong tumagal habang-buhay.

Mga Kasalukuyang Istatistika

California

- **20%** ng mga nasa hustong gulang na may IDD ay nag-ulat na hindi sila nagpatingin ng ngipin nitong nakaraang taon. Tumaas ito sa **39%** noong panahom ng pandemya.
- Sa karaniwan, **16%** sa mga miyembro ng pamilya ay nagsabi na ang kanilang kapamilya na may IDD ay nakaranas ng problema sa kalusugan sa bibig o iba pang problema sa ngipin.
- Ang mga gastusin sa ngipin ay naging patuloy na gastusin mula sa sariling bulsa para sa karamihan ng mga bata at matatanda na may IDD.

Pinagmulan: [CA National Core Indicator Survey data FY 18-19 & FY 19-20](#)

Estados Unidos

Bagama't may limitadong data tungkol sa ngipin para sa populasyon ng IDD sa U.S., ang data ng mga atleta ng Special Olympics ay maaaring magbigay sa atin ng ilang impormasyon tungkol sa mga pangangailangan sa ngipin ng mga taong may IDD.

- **47%** ay may mga palatandaan ng sakit sa gilagid.
- **25%** ay may hindi nagamot na pagkabulok ng ngipin.
- **9%** ay nakatanggap ng agarang referral sa ngipin.
- **12%** ay may pananakit sa bibig.

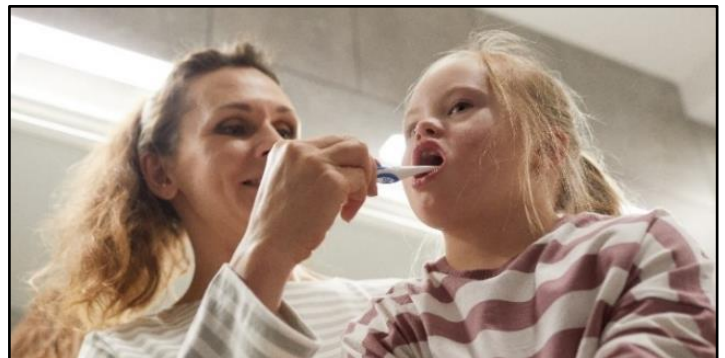
Pinagmulan: [Special Olympics](#)

Mga Senyales na Dapat Magpatingin sa Dentista

- Pananakit, pagiging sensitibo, o pangingilo ng ngipin.
- Sensitibo, dumudugo, may impeksyon, o namamagang gilagid.
- Hirap kumain.
- Nanunuyong bibig.
- Pananakit ng panga.
- Mga patse, singaw, o bukol sa o sa paligid ng bibig, bandang ulo o leeg.
- Natanggal, umuuga o magkahiwalay na mga ngipin.
- Hindi pangkaraniwang pag-uugali (hal. paghampas sa mukha o pangangagat).
- Ang patuloy na mabahong hininga o masamang panlasa.
- Mga bahagyang pustiso o pustiso na hindi magkasya nang maayos o nagdudulot ng pananakit o kakulangan ng ginhawa.



Pinagmulan: [DDS Clinical Services](#)



Ang Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga regional center, at iba pa sa mga partikular na peligro na 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](#)

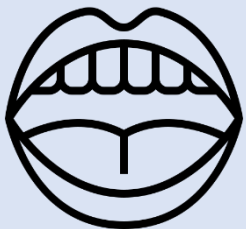
Mga Gamot at Pangangalaga sa Ngipin

Ang mga gamot ay maaaring negatibong makaapekto sa ngipin. Dapat malaman ng mga dentista ang pinakakamakailang medikal na kasaysayan ng isang indibidwal at ang mga gamot na kasalukuyang iniinom ng indibidwal (kabilang ang mga bitamina, suplemento, mga gamot na de-reseta, at mga gamot na nabibili nang walang reseta) dahil maaaring mag-ambag ito sa mga problema sa kalusugan ng bibig o mga komplikasyon sa hinaharap sa pangangalaga sa ngipin.

Mga problema sa ngipin na dulot ng mga gamot:



- Hindi normal na pagdurugo
 - Ang aspirin at anticoagulants ay maaaring magdulot ng mga problema sa pagdurugo sa panahon ng operasyon sa bibig.
- Nakakabago ng panlasa
 - Ang mga cardiovascular agent, central nervous system stimulant, nonsteroidal anti-inflammatory drug, respiratory inhalant at produktong nakakapagpahinto sa paninigarilyo ay maaaring makaapekto sa panlasa at maaaring magdulot ng mapait o metal na lasa.
- Mga reaksyon ng soft-tissues
 - Ang mga gamot na para sa presyon ng dugo, immunosuppressive, oral contraceptive, at pang-chemotherapy ay maaaring magdulot ng mga singaw sa bibig.
- Lumaki na tissue ng gilagid
 - Ang mga gamot laban sa seizure at immunosuppressant ay nauugnay sa lumaking tissue ng gilagid. Ang mga gamot na blocker ng daanan ng calcium at mga contraceptive o mga para sa hormones ay maaari ding maging sanhi ng pamamaga ng gilagid.
- Nanunuyong bibig
 - Ito ay karaniwang nakikita sa mga indibidwal na may pagkabalisa, mga autoimmune at endocrine na kondisyon, at pagpapakain na hindi sa bibig.
 - Maraming mga gamot ang maaaring magpatuyo ng bibig at humahantong sa iritasyon ng mga soft tissue at mas madaling magkaimpeksyon, mamuo ang plaque, at mga cavity.
 - Tanungin ang doktor o parmasyutiko kung dapat bang alalahanin ang panunuyo ng bibig habang ang indibidwal ay umiinom ng mga gamot na iyon.



Iba pang mga konsiderasyon:

- Ang asukal ay isang karaniwang sangkap sa mga gamot sa bibig. Ang mga taong umiinom ng mga matamis na gamot na pangmatagalan ay maaaring nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng pagkabulok ng ngipin. Kung maaari, makipag-usap sa doktor ng nasabing indibidwal tungkol sa paglipat sa mga walang asukal na alternatibo at painumin ang indibidwal ng mga gamot kasabay ng pagkain.
- Ang anumang kinakailangang gawain sa ngipin ay dapat gawin bago sumailalim sa mga paggamot sa kanser na maaaring makaapekto sa mga ngipin, gilagid, o buto ng panga.



Pinagmulan: DDS Clinical Services



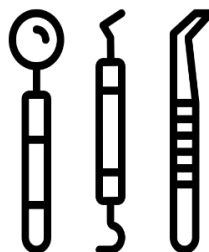
Ang Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga regional center, at iba pa sa mga partikular na peligro na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito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

Nasa Mas Mataas na Panganib na Magkaroon ng mga Problema sa Ngipin ang mga Tao na Nakakaranas ng Sumusunod

- Tube feeding.
- Paninigarilyo o paggamit ng tabako.
- Mga gamot na nakakaapekto sa bibig o ngipin.
- Hindi maayos na diyeta.
- Mga problemang neuromuscular.
- Mga karamdaman sa puso.
- Gastroesophageal reflux.
- Mga seizure.
- Dyabetis.
- Nanunuyong bibig.
- Kapansanan sa pag-iisip.
- Emosyonal na stress/depression.
- Osteoporosis.
- Nakompromiso ang immune system.
- Mas matandang edad.
- Mga paulit-ulit o di gumaling-galing na sakit.
- Mga pag-uugaling nakapipinsala sa sarili (may kaugnayan sa bibig).

Paghahanda para sa mga Pagbisita sa Dentista

- Ipaalam sa dental team ang tungkol sa anumang espesyal na pangangailangan ng indibidwal na sinusuportahan mo.
- Tulungang maging pamilyar ang indibidwal na sinusuportahan mo sa kung ano ang aasahan bago magsimula ang paggamot.
- Alamin ang kasaysayang dental ng indibidwal na sinusuportahan mo at ipaalam sa dental team.



- Dalhin ang anumang mahalagang dokumentong dental sa appointment sa dentista.
- Dalhin ang kumpleto at pinakabagong impormasyon sa insurance at pagsingil sa iyong appointment.

Pinagmulan: DDS Clinical Services



Ang Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga regional center, at iba pa sa mga partikular na peligro na 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](#)

Espesyal na mga konsiderasyon

- **Ang mga indibidwal na naka-tube feeding** ay nangangailangan pa rin ng pang-araw-araw na pangangalaga sa kalinisan ng ngipin. Kahit na hindi kumakain o umiinom ang isang tao sa pamamagitan ng kanilang bibig, kumakapit ang bakterya sa ngipin sa anyo ng plaque araw-araw. Ang mga indibidwal na tinu-tube feeding ay tipikal na nakakatanggap ng maraming mineral na nagreresulta sa matinding pamumuo ng tartar at nangangailangan ng pagsisipilyo nang kahit na dalawang beses isang araw.
- Ang mga tao na may **problemang neuromuscular** ay maaaring nakakaranas ng mga hamon na nakakapagkumplika sa kanilang pangangalaga sa ngipin dahil sa kanilang patuloy na matigas o malambot na kalamnan sa bibig. Ang mga problema sa paglalaway, pag-gag kapag nabubulunan, at paglunok ay maaari ding mangailangan ng espesyal na pansin at tulong kapag tumatanggap ng pangangalaga sa ngipin.
- Ang mga props at tool sa bibig ay maaaring gamitin para ibuka ang bibig habang nagsisipilyo.



Pinagmulan: DDS Clinical Services

Pagsuporta sa mga Indibidwal na Magsanay sa Mabuting Pangangalaga sa Ngipin

- Paalalahanan ang indibidwal na magsipilyo dalawang beses isang araw nang 2 minuto. I-set ang timer o isang musika na tumatagal nang 2 minuto.
- Mag-floss araw-araw.
- Ang mga adaptive toothbrush at floss holder ay makakatulong kung may problema ang indibidwal na hawakan ang mga bagay na iyon.
- Palitan ang sipilyo kapag bumukadkad na ang mga bristle o kahit na kada 2 hanggang 4 na buwan.
- Paalalahanan ang indibidwal na sipilyuhin ang linya ng gilagid sa 45-degree angle para ma-target ang pagkain at bakterya na nakatago sa pagitan ng mga ngipin at gilagid.
- Tulungan ang indibidwal na sinusupportahan mo na mag-iskedyul ng mga appointment sa dentista kada 6 na buwan.
- Kung maaari, hikayatin ang indibidwal na kumain ng mas kaunting maasukal na pagkain at inumin at na kainin o inumin ang mga ito sa oras ng pagkain, hindi bilang meryenda.
- Huwag hayaang gamitin ng ibang tao ang mga sipilyo. Kung kinakailangan, markahan ang mga sipilyo para sa iba't ibang indibidwal sa bahay o sa isang kapaligiran kung saan hindi lang isang tao ang nakatira.
- Dapat tanggalin ang mga pustiso at linisin tuwing umaga at gabi gamit ang tamang panlinis.
- Kapag inalis ang pustiso mula sa bibig, paalalahanan ang indibidwal na sipilyuhin ang mga gilagid at ngala-ngala.



Pinagmulan: DDS Clinical Services



Ang Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga regional center, at iba pa sa mga partikular na peligro na 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](#)

Mga Payo kung Paano Tulungan ang Mga Indibidwal na Maging Mas Komportable Sa mga Pagbisita sa Dentista

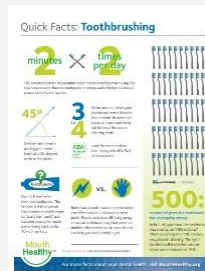
- Talakayin ang antas ng kaginhawahan at pag-unawa ng indibidwal sa dental team bago pumunta sa appointment.
- Ang mga pagbisita para sa pag-desensitize ay maaaring makatulong na maging pamilyar ang indibidwal sa klinika ng dentista, kawani, at kagamitan bago ang anumang procedure o paggamot.
- Gumamit ng mga visual na suporta tulad ng mga social story at ang pamamaraan na tell-show-do upang makatulong na mabawasan ang pagkabalisa sa pagpunta sa dentista.
 - [Ang mga social story](#) ay nakakatulong na ipaliwanag ang mga sitwasyon na kung saan maaaring nahihirapan ang mga indibidwal.
- Huwag maging masyadong istrikto pagdating sa mga pagbisita sa dentista, mag-alok na magdala ng mga bagay na nagpapataas ng ginhawa ng indibidwal (paboritong bagay, stuffed toy, o headphones), o umupo lang sa malapit habang nasa appointment.
- Magdala ng sunglasses para sa maliwanag na ilaw ng klinika ng dentista.
- Makipag-appointment sa mga oras na hindi gaanong maraming tao ang nakaiskedyul upang maiwasan ang pakiramdam na minamadali ka.

Pinagmulan: DDS Clinical Services

Mga Karagdagang Sanggunian

- [Paghahanap ng Murang Pangangalaga sa Ngipin](#)
- [Paghahanap ng Tagapagkaloob para sa mga Indibidwal na may Medi-Cal Dental](#)
- [Medi-Cal Dental Smile California](#)
 - [Impormasyon para sa mga Tagapag-alaga](#)
 - [Mga Video](#)
- [Planong Kalusugan ng Bibig para sa Regional Center](#)

Mada-download na Infographic



Maaari mong i-download ang infographic na ito ng American Dental Association tungkol sa mga kapaki-pakinabang na kasanayan sa pagsisipilyo: [Quick Facts: Toothbrushing](#)



Ang Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga regional center, at iba pa sa mga partikular na peligro na 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](#)