

Pangangalaga sa Kalusugan ng Bibig ng Inyong Mga Anak

Paunang Salita

Naniniwala kami na nais ng lahat ng mga magulang ng magandang kinabukasan sa kanilang mga anak. Ngunit nakadepende ang magandang kinabukasan sa mabuting kalusugan, kasama ang magandang kalusugan ng bibig.

Sa pamamagitan ng paglathala sa booklet na ito, ang dibisyon ng Oral Health Education ng Kagawaran ng Kalusugan ay naglalayong gabayan ang mga magulang na tulungan ang kanilang mga anak na wala pang 7 taong gulang na maitaguyod ang mabuting kasanayan sa pangangalaga ng bibig.

Ang mga batang wala pang 7 taong gulang ay ang mga pinaka-sabik na matuto. Dapat ninyong kunin ang maagang oportunidad na ito upang matulungan ang inyong mga anak na magkaroon ng mabuting kasanayan sa pangangalaga ng bibig na pakikinabangan habambuhay.

Sa parehong pisikal at sikolohikal na pag-unlad, ang inyong anak ay makakaranas ng mabilis na pag-unlad at pagbabago sa pagitan ng 0 at 6 na taong gulang. Samakatuwid, nagbibigay kami, sa booklet na ito ng ilang payo sa kalusugan ng bibig ayon sa mga yugto ng pag-unlad ng inyong anak.

Isang Buod ng Pangangalaga sa Kalusugan ng Bibig para sa mga Bata mula 0 hanggang 6 na Taon

Sunud-sunod na tutubo ang ngipin sa bibig habang lumalaki ang inyong anak. Nakasalalay ang mabuting kalusugan ng bibig sa mahusay na kasanayan sa diyeta, wastong paglilinis ng bibig, at regular na mga check-up sa ngipin. Upang maprotektahan ang inyong anak mula sa Early Childhood Caries, kailangan ninyong gumawa ng naaangkop na mga hakbang sa pangangalaga ng bibig sa iba't ibang yugto ng kanyang paglaki.

0-6 na buwan

Wala pang ngipin

- Kalinisan sa Bibig
Regular na punasan ang bibig ng inyong sanggol tuwing gabi
- Kasanayan sa Diyeta
Walang limitasyon sa bilang ng mga kainan
Itigil ang pagpapakain sa inyong sanggol kapag natutulog siya. Huwag hayaang matulog ang inyong sanggol nang may gatas o painumin ng anumang may lasang inumin sa kanyang bibig.
- Check-up sa Bibig (Oral Check-up)
Suriin ang mga pagbabago sa bibig ng inyong sanggol kapag nililinis ninyo ito tuwing gabi. Bisitahin ang dentista kung kinakailangan

Humigit-kumulang 6 na buwan

Ang pinaka-unang ngipin ay tumubo

- Kalinisan sa Bibig
Punasan ang bibig ng inyong sanggol at ang bagong tubong ngipin dalawang beses sa isang araw: sa umaga at pagkatapos ng huling pagkain sa gabi
Simulan ang pagsipilyo sa ngipin ng inyong sanggol gamit ang malambot na sipilyong pansanggol upang masanay ang inyong sanggol sa pagsisipilyo

- **Kasanayan sa Diyeta**
Sanayin ang inyong sanggol na regular na kumain ng 6-8 kainan sa isang araw kapag siya ay 6 na buwan na
Huwag pakainin ang inyong anak ng higit sa 6 na regular na kainan sa isang araw kapag siya ay lumalaki na
Huwag hayaang kumain o uminom ang inyong sanggol sa tuwing nais niya
Tulungan ang inyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay nasa pagitan ng 7 hanggang 9 na buwan
- **Check-up sa Bibig (Oral Check-up)**
Bisitahin ang dentista para sa unang check-up ng inyong anak sa loob ng 6 na buwan pagkatapos tumubo ng unang ngipin

Humigit-kumulang 1 1/2 taon

Ang unang pangunahing (primary) molar ay tumubo

- **Kalinisan sa Bibig**
Sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak gamit ang sipilyo at inuming tubig sa umaga at bago matulog sa gabi
- **Kasanayan sa Diyeta**
Sanayin ang inyong sanggol na regular na kumain ng 6-8 kainan sa isang araw kapag siya ay 6 na buwan na
Huwag pakainin ang inyong anak ng higit sa 6 na regular na kainan sa isang araw kapag siya ay lumalaki na
Huwag hayaang kumain o uminom ang inyong sanggol sa tuwing nais niya
Tulungan ang inyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay nasa pagitan ng 7 hanggang 9 na buwan
- **Check-up sa Bibig (Oral Check-up)**
Bisitahin ang dentista para sa unang check-up ng inyong anak sa loob ng 6 na buwan pagkatapos tumubo ng unang ngipin

2-6 na taong gulang

Ang pagkakaroon ng buong set ng 20 primary na ngipin

- **Kalinisan sa Bibig**
Hayaan ang inyong anak na sipilyuhin ang kanyang sariling ngipin tuwing umaga at bago matulog sa gabi gamit ang sipilyo at pambatang flouride toothpaste na sinlaki ng pinigang butil.
Alalahaning mag-follow up sa pamamagitan ng pagsisipilyo muli sa ngipin ng inyong anak tuwing gabi
- **Kasanayan sa Diyeta**
Regular na pakainin ang inyong anak araw-araw nang 3 kainan na may sapat na dami
Hayaan ang inyong anak na magmeryenda isang beses sa pagitan ng mga kainan kapag kinakailangan at uminom ng tubig upang mapawi ang uhaw
- **Check-up sa Bibig (Oral Check-up)**
Bisitahin ang dentista para sa regular na check-up tuwing 6 hanggang 12 buwan

Madaling pangalagaan ang kalusugan ng bibig ng inyong anak sa pamamagitan ng paggamit ng buod

Pagkakasunud-sunod ng Pagtubo ng Ngipin at Mga Paraan ng Paglilinis

Ang mga batang may malusog na primary na ngipin ay madaling nakakanguya, malinaw na nakakapagsalita at magandang nakakangiti. Ang pagkakaroon ng malusog na primary na ngipin ay mahalaga sa wastong pag-align ng permanenteng ngipin. Samakatuwid, mahalagang protektahan ang primary na ngipin ng inyong anak. Ang mga magulang ay may mahalagang papel sa pangangalaga ng bibig ng kanilang mga anak. Dapat ninyong maunawaan ang iba't ibang yugto ng pagtubo ng ngipin at gumawa ng naaangkop na mga hakbang sa paglilinis ng ngipin ng inyong anak ayon sa mga pagbabago.

May 20 primary na ngipin sa kabuuan, na nagsimulang mabuo sa ikalima o ikaanim na linggo sa panahon ng pagbubuntis ng ina. Karaniwang lumilitaw ang mga ito nang paunti-unti matapos ang humigit-kumulang ika 6-10 buwang gulang ng sanggol.

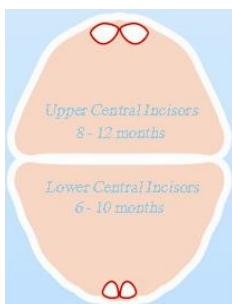
Maagang tumutubo ang unang ngipin ng ilang sanggol sa ika-apat na buwan pagkatapos ng kapanganakan, at ang ilan ay nakakakuha nito sa edad na isa. Sa alinmang paraan, normal ito at hindi ka dapat mag-alala nang labis.

0-5 buwan, na walang ngipin



Dapat ninyong punasan ang bibig ng inyong sanggol tuwing gabi bago tumubo ang unang ngipin

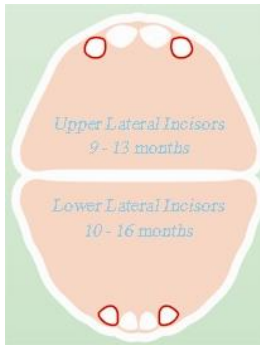
6-10 buwang Lower Central Incisors, 8-12 buwang Upper Central Incisors



Kapag tumubo ang incisors, dapat ninyong patuloy na punasan ang bibig at ngipin ng inyong sanggol

Maaari rin ninyong subukang sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak gamit ang malambot na sipilyong pansanggol

9-13 buwang Upper Lateral Incisors, 10-16 na buwang Lower lateral Incisors



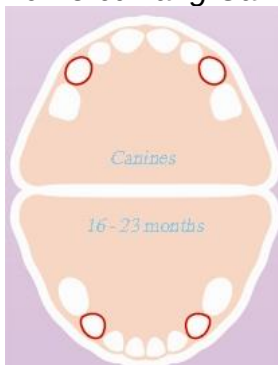
Sa yugtong ito, ang inyong anak ay mayroon nang 8 incisors at dapat ninyong patuloy na punasan ang bibig at ngipin ng inyong anak
 Dapat ninyong patuloy na subukang sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak
 Suriin para sa anumang palatandaan ng molars. Sa lahat ng paraan, dapat simulan ang pagsisipilyo sa ngipin ng inyong anak sa oras na tumubo ang molars

13-19 na buwan na First Molars



Kapag tumubo ang molars, dapat ninyong simulang sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak nang dalawang beses araw-araw: sa umaga at bago matulog sa gabi

16-23 buwang Canines



Dapat ninyong patuloy na sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak dalawang beses sa isang araw
 Hayaan ang inyong anak na subukang magsipilyo sa kanyang sarili. Pagkatapos ay tapusin sa pamamagitan ng lubusang pagsipilyo sa ngipin ng inyong anak para sa kanya

23-33 buwang Second Molars



Dapat ninyong patuloy na sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak dalawang beses sa isang araw

Hayaan ang inyong anak na subukang magsipilyo sa kanyang sarili. Pagkatapos ay tapusin sa pamamagitan ng lubusang pagsipilyo sa ngipin ng inyong anak para sa kanya

Kapag kaya nang dumura ng inyong anak, maaari na ninyong hayaan ang inyong anak na sipilyuhin ang kanyang ngipin gamit ang sinlaki ng butil na piga ng pambatang flouride toothpaste

Pananakit sa Pagtubo ng Ngipin

Maaaring makaramdam ng pagkabalisa ang mga magulang kapag ang kanilang mga sanggol ay naiirita o may masamang gana sa pagkain sa panahon ng pagtubo ng ngipin. Nasa ibaba ang ilang mga mungkahi na makakatulong upang mapawi ang kakulangan sa ginhawa na maaaring maranasan ng inyong anak.

Paglalaway

Punasan ang bibig ng inyong anak at palitan nang madalas ang kanyang babero upang mapanatiling malinis at tuyo ang inyong anak.

Iritasyon ng gilagid

Karaniwan ang iritasyon ng gilagid sa panahon ng pagtubo ng ngipin. Upang mapawi ang kakulangan sa ginhawa, gusto ng inyong anak na ngumunguya sa isang malamig na bagay. Maaari ninyong hayaang kumagat ang inyong anak sa teething ring na gawa sa plastik na puno ng likido na dapat linisin at palamigin upang mabawasan ang iritasyon.

Namamagang gilagid

Normal ang namamagang gilagid sa panahon ng pagtubo ng ngipin at ang namamagang bahagi ay karaniwang matatag. Gayunpaman, hindi normal kung ang namamagang gilagid ay nagkulay pula o asul. Sa ganoong kaso, dapat dalhin ng mga magulang ang kanilang mga anak upang makita ng dentista.

Iritable

Madaling mairita ang mga sanggol sa panahon ng pagtubo ng ngipin. Dapat gugulan ng mga magulang nang higit pang oras ang kanilang mga anak. Ang pakikipaglaro sa kanila ay maglilibang sa inyong anak mula sa iritasyon.

Lagnat

Hindi magdudulot ng lagnat ang pagtubo ng ngipin. Maaaring pumulot ng kahit anong bagay ang sanggol para nguyain sa panahong tumataas ang tsansya niyang magkaroon ng impeksyon. Kung may sintomas ang inyong anak tulad ng lagnat, sipon at pagtatae, dapat ninyong dalhin ang inyong anak upang makita agad ng doktor.

Mga Hakbang sa Paglilinis ng Bibig ng Inyong Sanggol

Isang regalo ng kagalakan ang bagong panganak na sanggol para sa kanyang mga magulang. Bilang mga magulang, nais ninyo ang lahat ng pinakamahusay para sa inyong sanggol. Ang pangangalaga sa bibig ng mga anak ay dapat isa sa mga bagay na pinakamahalaga sa inyo.

Ang susi sa mabuting kalusugan ng bibig ay ang pagsisimula ng programa sa pangangalaga ng bibig pagkapanganak ng mga sanggol upang maitaguyod ang mabuting pag-uugali sa pangangalaga ng bibig bago tumubo ang kanilang ngipin.

Dapat regular na linisin ng mga magulang ang bibig ng kanilang mga sanggol tuwing gabi simula sa pagkasilang

Mga hakbang sa paglilinis ng bibig ng inyong anak

1. Maghanda ng isang piraso ng gasa, cotton o hugasang tela at isang baso ng inuming tubig



2. Hugasan nang mabuti ang inyong mga kamay gamit ang sabon



3. Balutin ang inyong daliri gamit ang gasa, cotton o hugasang tela at basain ito ng tubig



4. Dahan-dahang ipasok ang inyong daliri sa bibig ng inyong sanggol. Kuskusin nang isang beses ang itaas na gilagid at ang ibabang gilagid pagkatapos.



Sikapin

Panatilihin ang bibig ng inyong sanggol

Tulungan ang inyong sanggol na matutong magsipilyo at masanay na magsipilyo kapag siya ay lumalaki na

Sanayin ang inyong sanggol na magkaroon ng malinis na bibig

Mga Karaniwang Problema para sa Paglilinis ng Bibig ng Sanggol

Kung ayaw buksan ng sanggol ko ang kanyang bibig, paano ko ngayon malilinis ang kanyang bibig?

Kapag inilagay mo ang iyong daliri malapit sa bibig ng iyong sanggol, dahan-dahang bubuksan ng iyong sanggol ang kanyang bibig dahil iniisip niyang sinusubukan mo siyang pakainin. Gawin ito nang may pasensya at magagawa mong buksan ang bibig ng iyong sanggol.

Kung may mga ulser (Aphthous Ulcer) sa loob ng bibig ng aking sanggol, dapat ko bang itigil ang pagpunas sa kanyang bibig?

Patuloy mo dapat punasan ang bibig ng iyong anak habang iniwasan ang ulser, o kung hindi posible, ihinto kung gayon ang pagpunas hanggang sa maghilom ang ulser. Sa pangkalahatan, maghihilom ang mga ulser sa loob ng dalawang linggo.

Hindi ko maabot ang mga gilagid sa likuran ng bibig ng aking sanggol. Ano bang dapat kong gawin?

Maaari mong ipasok ang iyong daliri sa gilid ng bibig ng iyong sanggol at pagkatapos ay i-slide sa panloob na ibabaw ng pisngi hanggang sa maabot mo ang mga gilagid sa likod ng bibig. Sa puntong ito, malumanay na ipasok ang iyong daliri sa pagitan ng mas mataas at mas mababang gilagid (tulad ng ipinapakita sa larawan). Bubuksan ng iyong sanggol ang kanyang bibig at maaari mo nang punasan ang mga gilagid sa likod.



Paano kung kinagat ng aking sanggol ang aking daliri kapag sinusubukan kong linisin ang kanyang bibig?

Natural sa iyong sanggol na kagatin ang iyong daliri kapag sinusubukan mong ilagay ang iyong daliri sa kanyang bibig. Patuloy na punasan ang kanyang bibig at ito ay mabubuksan muli.

Ano ang pinakamagandang oras upang punasan ang bibig ng aking sanggol?

Dahil ang mga bagong panganak na sanggol ay walang regular na pattern ng pagpapakain, mahirap para sa mga magulang na magpasya kung aling pagkain ang kanilang magiging huling kainan sa araw. Maaaring magtakda ang mga magulang ng nakapirming oras upang punasan ang bibig ng kanilang sanggol tuwing gabi. Kapag mas lumaki na ang iyong sanggol (higit sa 6 na buwan) at mayroon nang regular na kasanayan sa pagpapakain, mapupunasan mo na ang bibig ng iyong sanggol pagkatapos ng huling kainan sa araw.

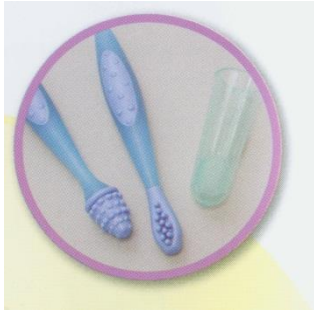
Pinakain ko ang aking sanggol at pinunasan ang kanyang bibig bago ko siya pinatulog. Ngunit ayaw niyang matulog at humingi ulit ng gatas, ano ang dapat kong gawin?

Ang mga dahilan sa pagpahid sa bibig ng iyong anak pagkatapos ng huling kainan sa araw ay upang masanay ang iyong anak na regular na linisin ang kanyang bibig at matulog nang may malinis na bibig. Karaniwang galing lamang sa pagkasanay na humihingi ng gatas ang mga bata bago matulog. Maaari silang painumin ng tubig ng mga magulang, o panatilihin silang abala sa pamamagitan ng pagtapik, pag-awit ng kanta o pagkukwento.

Pagsipilyo sa Ngipin ng Inyong Anak

Kapag lumitaw ang unang ngipin, dapat punasan ng mga magulang ang bibig at ngipin ng kanilang mga anak araw-araw.

Kasunod ng pagtubo ng incisors, maaari ninyong simulang sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak gamit ang malambot na sipilyong pansanggol. Maaari rin kayong gumamit ng sipilyong pansanggol (tulad ng ipinapakita sa larawan) upang masanay ang inyong anak sa mga sipilyo, na magiging mahalaga kapag tumubo ang molars.



Kapag tumubo ang unang molar, dapat sipilyuhin ng mga magulang ang ngipin ng mga anak nang dalawang beses sa maghapon, sa umaga at bago matulog sa gabi.

Para sa mga batang wala pang 2 taong gulang, dapat pumili ang mga magulang ng sipilyong may malambot na bristles at ang haba ng ulo ng sipilyo ay hindi dapat mas mahaba kaysa sa diyametro ng 10 sentimong barya. Siguraduhing alam ng inyong anak kung paano dumura bago gumamit ng toothpaste para sa pagsipilyo.

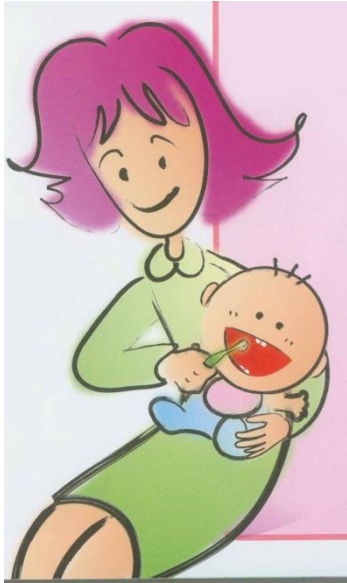
Paraan

Kapag sinipilyo ninyo ang ngipin ng inyong anak, maaari ninyong hayaang maupo ang inyong anak sa inyong kandungan o ihiga ang inyong anak sa kama, upang makita ninyo nang malinaw ang ngipin ng inyong anak.

Nakahiga sa kama ang sanggol habang sinisipilyo ng ina ang ngipin ng sanggol



Nakaupo sa hita ng nanay ang sanggol habang sinisipilyo ng nanay ang ngipin ng sanggol



Pagsipilyo sa Ngipin ng Inyong Anak

Upang epektibong linisin ang ngipin ng inyong anak, mahalagang gumamit ng wastong paraan ng pagsisipilyo. Pinakamahalagang sundin ang pagkakasunud-sunod sa panahon ng pagsisipilyo.

1. Sipilyuhin ang panlabas na ibabaw ng ngipin



2. Pagkatapos, sipilyuhin ang panloob na ibabaw ng ngipin



3. Panghuli, sipilyuhin ang mga pangnguyang ibabaw ng lahat ng molars



Dapat hayaan ng mga magulang ang kanilang mga anak na matutong magsipilyo sa kanilang mga sarili kapag sila ay 2 taong gulang na. Dapat ibili ng mga magulang ang kanilang mga anak ng bagong sipilyo, kung saan ang ulo ay may diyametrong haba ng 20 sentimong barya, kapag ang kanilang mga anak ay nasa pagitan ng 2 - 6 na taong gulang. Kung alam nang dumura ng inyong anak, maaari na ninyong hayaan ang inyong anak na sipilyuhin ang kanyang ngipin sa umaga at bago matulog sa gabi gamit ang sinlaki ng butil na piga ng pambatang flouride toothpaste. Dahil ang mahusay na motor skill ng inyong anak ay hindi pa nabuo nang mabuti, hindi pa niya kayang puliduhin ang kasanayan sa pagsipilyo at kailangan ninyong i-follow up sa pamamagitan ng muling pagsisipilyo nang lubos sa kanyang ngipin bawat gabi.

Kapag sinipilyo ninyo ang ngipin ng inyong anak, maaari kayong tumayo sa likuran niya sa may tabi at ikiling ang kanyang ulo nang bahagya pataas sa pamamagitan ng paghawak sa panga.

Kapag sinisipilyo ang ngipin ng bata, nakatayo sa likuran niya sa may tabi ang ina.



Pag-uugali sa Diyeta at Kalusugan ng Ngipin

Maraming magulang ang nagmamalasakit sa nutrisyon ng kanilang mga anak at pinapakain ang kanilang mga anak ngayon at pagkatapos. Gayunpaman, ang hindi magandang pag-uugali sa diyeta ay ang pangunahing sanhi ng mga cavity!

Laging natatakpan ang ibabaw ng ating ngipin ng manipis na layer ng bakerya na kilala bilang dental plaque. Ang bakterya sa dental plaque ay kumakain ng asukal sa ating pagkain o inumin upang makagawa ng asido na magbabawas sa mineral sa ibabaw ng ating ngipin at magdudulot ng pagkabulok.

Napoprotektahan ng laway ang ating mga ngipin sa pamamagitan ng pag-neutralize sa mga asido. Gayunpaman, kakailanganin ang ilang oras upang makumpleto ang

proseso. Kung madalas kumakain ang isang bata, tuluy-tuloy na mamumuo ang mga asido at magdudulot ng pagkabulok. Samakatuwid, habang mas madalas na kumakain o umiinom ang inyong anak, mas mataas ang tsansang magkaroon ng mga nabubulok na cavity.

Bigyang-pansin

Pakitandaan na sa bawat oras na kumakain ang inyong anak, ang pagkakataon na magkaroon ng mga cavity ay tataas nang naaayon. Mahalagang matulungan ninyong bawasan ang tsansang makakuha ng cavity ang inyong anak sa pamamagitan ng pagbawas sa dami ng mga kinakain ng inyong anak.

Pag-uugali sa Diyeta at Kalusugan ng Ngipin

0 hanggang 6 na buwang gulang

Hindi dapat limitahan ng mga magulang ang dalas ng pagpapakain sa kanilang mga sanggol dahil ang mga batang wala pang 6 na buwan ay masyado pang bata para magkaroon ng regular na kasanayan sa pagkain. Totoo ito lalo na sa mga sanggol, na ang pangunahing mapagkukunan ng nutrisyon ay gatas. Samakatuwid ang mga magulang ay dapat pag-ibayuhin ang prinsipyo ng pagpapakain.

Maraming magulang ang pinatutulog ang kanilang mga sanggol sa kama na may bote ng gatas. Lubos na daragdagan nito ang tsansa sa inyong anak na makakuha ng mga cavity dahil ang ngipin ng inyong anak ay laging maliligo sa gatas, na hahantong sa patuloy na pag-atake ng mga asido. Ang mga magulang ay dapat:

1. Itigil ang pagpapakain sa inyong sanggol kapag natutulog siya.
2. Huwag hayaang matulog ang inyong sanggol na puno ng gatas ang bibig o uminom ng anumang may lasang inumin.
3. Sanayin ang inyong sanggol na regular na kumaun ng 6-8 kainan sa isang araw kapag siya ay 6 na buwan na.

6 na buwan hanggang 2 taong gulang

Sa yugtong ito, ang pangunahing ngipin ay unti-unting tumutubo at pinapayagan ang mga bata na kumain ng solidong pagkain. Mahalaga para sa mga magulang na sanayin ang kanilang mga anak na magkaroon ng regular na pag-uugali sa diyeta upang maiwasan nilang magkaroon ng tooth decay at Early Childhood Caries:

1. Pakanin ang inyong sanggol nang regular. Kapag 6 na taong gulang na ang inyong sanggol, hatiin ang kanyang pang-araw-araw na pagkain, gatas at iba pang pagkonsumo sa diyeta sa 6 - 8 kainan. Bigyan lamang siya ng inuming tubig sa pagitan ng mga kainan.
2. Huwag pakainin ang inyong anak ng higit sa 6 na regular na kainan sa isang araw kapag siya ay lumalaki na.
3. Huwag kailanman patulugin ang inyong sanggol nang may gatas o painumin ng anumang may lasang inumin sa kanyang bibig.
4. Simulang tulungan ang inyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay nasa pagitan ng 7 hanggang 9 na buwan. Pinakamainam na awatin ang inyong anak mula sa bote bago ang ika-18 buwan ng edad.

Pagkatapos ng 2 taong gulang

Napakagandang makita ang mga bata na lumalaki araw-araw. Minsan, maaaring purihin o hikayatin ng mga magulang ang kanilang mga anak ng meryenda. Gayunpaman, madaragdagan nito ang bilang ng mga beses na kumakain o umiinom ang inyong anak at dahil dito ay madaragdagan ang tsansang magkaroon ng tooth decay. Dapat tandaan ng mga magulang:

1. Huwag hayaang kumain o uminom nang madalas ang inyong anak - pagkatapos ng 2 taong gulang, hindi dapat pakainin ang bata nang higit sa 6 na beses sa isang araw.
2. Magtatag ng regular na kasanayan sa diyeta para sa inyong anak - Araw-araw, pakainin nang regular ang inyong anak ng 3 kainan na sapat ang dami. Bigyan ang inyong anak ng meryenda nang isang beses lamang sa pagitan ng kainan kung kinakailangan
3. Ang mga paboritong meryenda at inumin ng inyong anak ay maaaring isama sa mga oras ng kainan at meryendang ito.
4. Mag-iwan lamang ng inuming tubig pagkatapos ng kainan at sa mga oras ng meryenda.
5. Pagkatapos ng 2 taong gulang, dapat awatin ang bata mula sa bote at sanayin sa tasa. Pakainin ang inyong anak sa mga tasa at huwag hayaang matulog ang inyong anak nang may bote ng gatas o uminom ng anumang may lasang inumin.

Maaaring gumawa ng rekord ang mga magulang sa pag-uugali sa pagkain ng inyong anak sa pamamagitan ng paglikha ng katulad na talahanayan sa ibaba. Maaari ninyong suriin pagkatapos kung ang inyong anak ay nakakain nang mahigit sa 6 na kainan sa isang araw.

Rekord para sa Diyeta

Oras	Pagkain/ Inumin	Dami	Mga Tala
9:00 Almusal	Gatas	4 oz	
9:30	Tinapay	1/4 na piraso	
9:55	Mga biskwit	1 piraso	Gantimpala sa bata para sa pagsabing "Magandang Umaga", na ibinigay ni Nanay
10:05	Prutas	1 hiwa	
10:20	Mga Kendi	1 piraso	Gantimpala para sa pagligpit ng kanyang mga laruan
10:40	Tubig Chestnut tubig	1/2 baso	Nag-aalala si lola sa kanyang panloob na init sa katawan
11:00	Tinapay	1/4 na piraso	Nag-aalala si nanay na magugutom siya
11:35	Orange juice	1/2 baso	
11:50	Matatamis na Biskwit	1/2 piraso	
12:00 Tanghalian	Macaroni Hiniwang baboy at Gulay Orange	1/2 mangkok Kaunti 1/3 na piraso	
1:00	Gatas ng soya	1/3 na pack	
1:45	Mga Potato Chip	2 piraso	Nanonood ng TV kasama si Nanay
2:30	Ice cream	1/2 tasa	Ibinigay ni Lolo para sa pagpapahinto sa tantrum ng bata
3:10	Tinapay na may palamang pinya Lemon Tea	1/4 na piraso 1/2 kahon	
5:05	Tsokolate	2 piraso	Ibinigay ni Lola upang pigilan siyang maglaro sa labas
6:30 Hapunan	Kanin Manok Kamatis Sabaw	1/2 mangkok 2 piraso 1 piraso 1/3 na mangkok	
7:15	Mga biskwit ng peanut butter	1 piraso	Gantimpalang ibinigay ni Tatay
8:00	Mansanas	1/2 piraso	Tumulong sa pagkolekta ng mga chopstick
9:25	Gatas	4 oz	Nag-aalala si nanay na magugutom siya sa gabi

Ang Rekord ng Diyeta ng Iyong Anak

Oras	Pagkain/ Inumin	Dami	Mga Tala

Ang mga magulang ay kailangang bigyang-pansin ang kasanayan sa pagkain ng inyong anak habang siya ay lumalaki. Iwasan ang pagbibigay ng meryenda sa inyong anak bilang gantimpala, ibigay lamang ang meryenda sa kainan o mga oras ng tsaa lamang. Tandaang huwag pakainin ang inyong anak nang higit sa 6 beses sa isang araw. Protektahan ang kalusugan ng inyong anak pati na rin ang kanyang kalusugan sa bibig.

Regular na Check-up sa Ngipin

Laging iniisip ng mga magulang na ang pangunahing ngipin ng kanilang mga sanggol ay mapapalitan ng permanenteng ngipin kaya hindi nila kailangang magkaroon ng regular na check-up sa ngipin. Sa katunayan, dapat dalhin ng mga magulang ang kanilang sanggol sa dentista para sa unang check-up sa ngipin 6 na buwan matapos lumitaw ang unang ngipin, at pagkatapos ay para sa regular na check-up sa ngipin tuwing 6 hanggang 12 buwan. Ang mga dahilan ay:

- Masusubaybayan ng mga dentista ang kalusugan ng bibig ng inyong anak sa pamamagitan ng kanyang mga taunang rekord sa ngipin.
- Maibibigay ng dentista sa mga magulang ang payo sa pangangalaga ng bibig alinsunod sa kondisyon ng inyong anak upang magkaroon ang inyong anak ng mabuting kasanayan sa pangangalaga sa bibig nang maaga.
- Maaaring nagkaroon na ang bata ng maling kasanayan sa diyeta at pangangalaga ng bibig, o malamang na nagdurusa sa sakit sa ngipin, kung wala siyang regular na check-up sa ngipin hanggang sa tumubo na ang lahat ng primary na ngipin.
- Mas pinadadali para sa dentista ang maagang check-up sa ngipin na suriin ang ngipin ng inyong anak sa hinaharap dahil naitatag na ang ugnayan sa pagitan ng inyong anak at ng dentista.

Tandaan

Kung hindi tumubo ang ngipin sa loob ng 16 hanggang 18 buwan pagkatapos ng kapanganakan, dapat dalhin ng mga magulang ang kanilang anak sa dentista para sa pagsusuri sa bibig.

Sa kasalukuyan, ang Pamahalaan ng Hong Kong SAR ay walang serbisyo sa ngipin para sa mga batang pre-school. Ang mga magulang ay maaaring humingi ng payo mula sa mga kaibigan at kamag-anak para sa isang kilalang dentista.

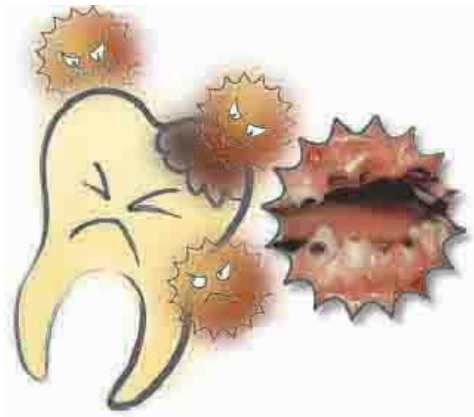
Early Childhood Caries

Ayon sa 2011 Oral Health Survey, sa mga batang limang taong gulang, isa sa bawat dalawa ay may nabulok na ngipin, ang bawat isa ay may average na 2.5 nabulok na ngipin. Kabilang sa mga limang taong gulang na batang iyon na may nabulok na ngipin, 26.2% ay mayroong higit sa o katumbas ng 4 na nabulok na ngipin at nabibilang sa grupong may mataas na peligro. Kumakatawan din ang numero sa 81.2% ng kabuuang bilang ng mga nabulok na ngipin sa grupo ng edad. Kabilang sa grupong may mataas na peligro, ang mga batang may higit sa o katumbas ng 6 na nabulok na ngipin ay mailalarawan bilang nagkaroon ng Early Childhood Caries.

- Isang sakit sa bibig na pansanggol ang Early Childhood Caries. Ang katangian ng sakit na ito ay ang mabilis at laganap na pagkalat ng mga nabulok na ngipin.
- Sa una, makikita ang mga malalaking cavity sa ibabaw ng upper incisors.



- Susunod ang tooth decay (pagkabulok ng ngipin) pagkatapos tumubo nang sunud-sunod ang ngipin, hal. nabulok agad ang ngipin pagkatapos nitong tumubo. Kakalat ang pagkabulok hanggang sa likod ng ngipin.



Ang Kahihinatnan sa Pagkakaroon ng Early Childhood Caries:

Maaaring mauwi sa pananakit, pagkawala ng ganang kumain at emosyonal na iritasyon ang Early Childhood Caries. Kapag hindi inagapang gamutin ng mga magulang ang kanilang mga anak, ang impeksyon sa bakterya ay maaaring umabot sa pulp, na magdudulot ng impeksyon sa pulp at abscess. Maaari ring maimpeksyon ng bakterya ang permanenteng ngipin na tumutubo sa loob ng alveolar bone sa pamamagitan ng mga ugat ng pangunahing ngipin. Kapag lumala ang kondisyon, maaari nitong maimpeksyon ang pisngi ng bata, na nagiging sanhi ng pananakit at pamamaga ng pisngi. Sa yugtong ito, kailangan nang tumanggap ang bata ng kumplikadong paggamot sa ngipin, na maaaring kasama ang pagbunot sa pangunahing ngipin. Malubhang maaapektuhan nito ang kakayahan sa pagnguya ng bata, pagsasalita, pag-align ng permanenteng ngipin at hitsura, na mauwi sa pagkawala ng tiwala sa sarili.

Upang maprotektahan ang mga bata mula sa pagkakaroon ng Early Childhood Caries, dapat bigyang-pansin ng mga magulang ang 3 aspeto sa ibaba:

- Mabuting kasanayan sa pagkain
Huwag kailanman patulugin ang inyong anak kung saan naliligo sa gatas ang ngipin o umiinom ng anumang may lasang inumin. Simulang tulungan ang inyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay nasa pagitan ng 7 hanggang 9 na buwan. Huwag pakainin ang inyong anak ng higit sa 6 na regular na kainan sa isang araw kapag siya ay lumalaki na. Bigyan lamang ang inyong anak ng 3 regular

na kainan na sapat ang dami kapag 2 taong gulang na siya, magbigay lamang ng isang meryenda sa pagitan ng kainan kung kinakailangan.

- Linisin nang mabuti ang bibig ng inyong anak araw-araw
Simula sa pagkapanganak, punasan ang bibig ng inyong anak gamit ang isang piraso ng mamasa-masang gasa, cotton o tela. Punasan din ang kanilang ngipin at subukang sipilyuhin kapag tumubo na ang unang ngipin. Simulang gumamit ng sipilyong may malambot na bristle kapag tumubo na ang molars. Kapag alam nang dumura ng iyong anak, hayaan ninyo siyang sipilyuhin ang kanyang ngipin sa kanyang sarili gamit ang sinlaki ng butil na piga ng pambatang flouride toothpaste dalawang beses sa isang araw, sa umaga at bago matulog sa gabi. Sundan ito sa pamamagitan ng muling pagsipilyo sa ngipin ng iyong anak nang isang beses.
- Mga regular na check-up sa ngipin
Dalhin ang inyong anak sa dentista para sa kanyang unang check-up sa ngipin 6 na buwan matapos tumubo ang unang ngipin o kapag isang taong gulang na ang inyong anak. Pagkatapos nito, bisitahin ang dentista nang regular nang isang beses man lang sa isang taon.

FAQ

Tanong: Ayaw ng anak kong sipilyuhin ang kanyang ngipin, paano ko siya masasanay na ugaliin ang pagsisipilyo?

Sagot: Kailangan ng oras upang maitatag ang mabuting kasanayan sa pangangalaga ng bibig para sa iyong anak. Dapat na maging mapagpasensya ang mga magulang dahil ang pagsisipilyo ng ngipin sa umaga at bago matulog sa gabi ay isang mahalagang kaugalian ng inyong anak. Makikinabang siya rito habambuhay.

Dapat alamin ng mga magulang ang mga dahilan at mag-isip ng mga paraan upang gabayan siya sa paggawa ng mabuting kaugalian.

Upang magkaroon ng masayang kapaligiran para sa pagsisipilyo, umawit ng mga kanta habang sinisipilyo ang ngipin ng inyong anak o gawin itong laro sa pamamagitan ng pagsasalitan sa pagsipilyo sa ngipin ng bata.

Huwag kalimutang purihin ang inyong anak para sa mabuting gawa kapag handa na siyang magsipilyo ng kanyang ngipin.

Payagan ang inyong anak na pumili ng kanyang paboritong sipilyo at toothpaste upang madagdagan ang kanyang interes sa pagsisipilyo.

Maging isang role model dahil laging nais ng inyong anak na sundin ang inyong ginagawa.

Tanong: Bawasan ba ng pag-inom ng tubig pagkatapos kumain ang tsansang magkaroon ng tooth decay?

Sagot: Mamumuo ang asido sa loob ng maikling oras sa tuwing kumakain o umiinom tayo. Aalisin ng asido ang mineral sa ibabaw ng ating ngipin at magdudulot ng pagkabulok. Dahil hindi ma-neutralize ng tubig ang namuong asido, hindi mababawasan ng pag-inom ng tubig pagkatapos kumain ang tsansang magkaroon ng tooth decay.

Tanong: Kailangan ko bang punasan ang ibabaw ng dila ng aking anak kapag nililinis ko ang kanyang bibig?

Sagot: Kung may nakita kang ilang bakas ng gatas sa dila ng iyong anak, maaari mo itong punasan gamit ang mamasa-masang gasa. Gayunpaman, mag-ingat na huwag sundutin ng iyong daliri ang pinakalikod ng bibig ng iyong anak dahil baka masaktan ang sensitibo niyang bahagi at magsuka.

Tanong: Kailan ba dapat magsimulang gumamit ng tasa ang aking anak? At bakit niya kailangan ng tasa?

Sagot: Upang protektahan ang iyong anak mula sa Early Childhood Caries, dapat mong tulungan ang iyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay nasa pagitan ng 7 hanggang 9 na buwan.

Pinakamabuting awatin na ang iyong anak mula sa bote bago siya mag-18 buwang gulang.

Sa paggamit ng tasa, mas maigsi na ang oras para manatili sa bibig ng iyong anak ang gatas at iba pang may lasang inumin kaysa sa paggamit ng bote.

Tanong: Ano ang sanhi ng pagkawala ng kulay ng ngipin ng sanggol?

Sagot: Ang pagkawala ng kulay ng ngipin ay maaaring sanhi ng pagka-ipon ng panlabas na pigment o pagbabago ng kulay sa panloob na sustansya ng ngipin. Karaniwang makikita ang dilaw, kahel at itim na mantsa sa ibabaw ng ngipin. Ang dilaw o kahel na mantsa ay karaniwang sanhi ng di magandang kalinisan sa bibig kung saan sinisipsip ng naipong plaque ang kulay mula sa pagkain. Ang uri ng mantsang ito ay madali lang matanggal sa pamamagitan ng pagsisipilyo. Kapag itim ang mantsa, ito ay dahil sinipsip ng ibabaw ng ngipin ang kulay mula sa pagkain. Bukod sa epekto nito sa hitsura, hindi ito magdudulot ng anumang pinsala sa ngipin. Maaari itong matanggal sa pamamagitan ng propesyonal na paglilinis.

Lumilitaw ang mga itim na mantsa sa ibabaw ng ngipin



Ang pagkawala ng kulay sa loob ng ngipin ay kadalasang nagmumula sa dentine at pulp. Halimbawa, maaaring kulay abo ang ngipin dahil sa pulpal necrosis, ito ang kinahinatnan ng dekomposisyon ng pigment ng dugo na tumatagos sa pulp matapos ang trauma o malawakang tooth decay. Sa ganitong kaso, dapat tumanggap ang bata ng paggagamot sa pulp.

Ang pagkawala ng kulay ng ngipin ay dahil sa pagkamatay ng dental pulp pagkatapos ng trauma



Tanong: Ano ang dapat gawin kung may trauma ang ngipin ng aking anak?

Sagot: Dapat manatiling kalmado ang mga magulang at aliwin ang gulat ng bata. Dalhin ang inyong anak sa dentista sa lalong madaling panahon para sa detalyadong eksaminasyon sa bibig, upang maisagawa ng dentista ang naaangkop na paggagamot at pag-follow up.

Tanong: Ano ang fluoride? Mabuti ba ito sa kalusugan ng mga bata?

Sagot: Kinokonsumo ng dental plaque sa ating bibig ang asukal sa pagkain upang makabuo ng mga asidong nagiging sanhi ng pagkawala ng mineral sa ngipin. Tumutulong ang fluoride sa pagbalik ng mga mineral na tumutulong pumigil sa maagang pagkabulok.

Pinalalakas ng fluoride ang namumuon ng ngipin ng mga bata sa pamamagitan ng pagpapataas sa resistensya laban sa atake ng asido at sa gayon ay binabawasan ang tsansang magkaroon ng tooth decay.

Ang inuming tubig sa Hong Kong ay dinagdagan na ng fluoride. Tumutulong ito upang maiwasan ang tooth decay (pagkabulok ng ngipin) kung gumagamit ang mga magulang ng inuming tubig upang magluto at muling magbigay ng gatas.

Tanong: Nakapipinsala ba ang paglunok ng toothpaste?

Sagot: Ang isa sa mga layunin ng paggamit ng fluoride toothpaste ay pahintulutan ang mga ngipin na sumipsip ng fluoride sa toothpaste at palakasin ang mga ngipin upang maiwasan ang tooth decay. Samakatuwid, hindi ito magdudulot ng anumang pinsala sa isang batang nakalunok ng toothpaste nang hindi sinasadya. Gayunpaman, ang labis na pagsipsip ng fluoride ay maaaring humantong sa dental fluorosis, kung saan lilitaw ang mga puting spot sa permanenteng ngipin ng inyong anak at makakaapekto sa kanyang hitsura. Kaya, siguruhing nasanay ang inyong anak sa pagdura bago gamitin ang pambatang fluoride toothpaste na naglalaman ng mas kaunting fluoride. Gumamit lamang ng kaunting toothpaste sa bawat oras, ang sinlaki ng butil na piga ay sapat na. Tandaang turuan ang inyong anak na idura ang toothpaste pagkatapos sipilyuhin ang kanyang ngipin.

Kung nais ninyo ng higit pang impormasyon sa pangangalaga sa bibig ng mga bata, maaari ninyong bisitahin ang aming website ng ToothClub sa www.toothclub.gov.hk