

Doktor, Ayos Lang Ba Kung Hindi Ako Gumagamit ng Toothpaste?

Tuwing umaga at gabi kapag nagsisipilyo tayo ng ating mga ngipin, sinisiguro natin na natanggal ang plaque mula sa ibabaw ng ngipin. Lubos na nakakatulong na magtanggal ng plaque ang mga sangkap at maliliit na partikulo na nasa toothpaste.



Nahaharap sa malaking hamon ang mga ngipin!

May bakterya ang plaque na nagpoproseso sa asukal na nasa pagkain na lumilikha ng asido, na siyang nagdudulot ng pagkasira ng ibabaw ng ngipin. Ito ang simula ng proseso ng pagkasira at tinatawag itong maagang pagkasira ng ngipin.



Nasosolusyunan ang maagang pagkasira ng ngipin!

Maaaring neutralisahan ng laway ang asido at ibalik nitong muli ang mineral na nawala sa ibabaw ng ngipin, pero nangangailangan ito ng sapat na panahon para makumpleto itong proseso ng pag-ayos. Gayunpaman, maaaring mapabilis ang proseso ng muling pagkakaroon ng mineral kung mayroong sapat na dami ng fluoride sa maagang pagkasira ng ngipin, na nagpapahusay sa pag-ayos ng maagang pagkasira ng ngipin.



Patuloy na pagkawala ng mga mineral



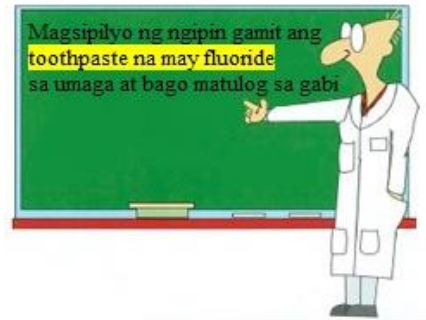
Subalit, kung patuloy na atakihin ng asido ang ngipin, maaaring magkaroon ng cavity. At magiging mahirap ang pag-ayos sa nasirang ngipin.

Napakahalaga ng fluoride!

Mahalaga ang fluoride para maiwasan ang pagkasira ng ngipin, kabilang sa mga nagagawa nito ang:

- Pagpapabilis sa pag-ayos ng maagang pagkasira ng ngipin at muling pagbabalik ng mga nawalang mineral mula sa ibabaw ng ngipin sa pamamagitan ng laway
- Pagpapatibay sa mga ngipin sa pamamagitan ng pagpapataas sa paglaban nito sa asido
- Pagpigil sa kakayahan ng asido na gumawa ng plaque

Dahil sa mga benepisyo ng fluoride, nilagyan ng fluoride ang tubig sa mga tahanan sa Hong Kong simula pa noong 1961. Sa kasalukuyan, malaki ang ibinaba ng pagkakaroon ng sirang ngipin ng mga tao sa Hong Kong. Ipinapakita rin ng kamakailang pananaliksik na nakararanas ng malaking pagbaba ng pagkasira ng ngipin ang mga komunidad na umiinom ng tubig na may fluoride at gumagamit ng toothpaste na may fluoride. At para epektibong maiwasan ang pagkasira ng ngipin, bukod sa pag-inom ng tubig na may fluoride, kinakailangang magsipilyo ng ngipin gamit ang toothpaste na may fluoride sa umaga at bago matulog sa gabi.



Hindi kinakailangang maglagay ng maraming toothpaste, sapat na ang sinlaki ng gisantes na paglalagay ng toothpaste!

Ang pagsisipilyo ng ating ngipin gamit ang paglalagay ng toothpaste na may fluoride na sinlaki ng gisantes ay sapat para epektibong mabawasan ang pagkakaroon ng sirang ngipin.



Mahalagang pagtuunan ng pansin ang dami ng ginagamit na toothpaste na may fluoride sa mga batang edad anim o pababa, dahil maaaring humantong sa “pagkakaroon ng labis-labis na fluoride sa ngipin” na makakaapekto sa panlabas na anyo ng ngipin. Samakatuwid, dapat toothpaste na pambata ang piliin ng mga magulang para sa kanilang mga anak. Naglalaman ng mababang konsentrasyon ng fluoride ang mga toothpaste na ito. Dapat din nilang turuan ang kanilang mga anak na idura ang lahat ng toothpaste at huwag lunukin ang anuman sa mga ito.

Hindi kinakailangang gumamit ng pangmumog na may fluoride!

Nagbibigay ng sapat na fluoride ang pag-inom ng tubig na may fluoride at paggamit ng toothpaste na may fluoride para sa karamihan ng tao para labanan ang pag-atake ng asido at maiwasan ang pagkasira ng ngipin. At dahil dito, hindi kinakailangang gumamit ng pangmumog na may fluoride.

Gayunpaman, para sa mga taong madaling masira ang ngipin, makakatulong ang paggamit ng pangmumog na may fluoride. Ito ay ang mga:

- Taong may malalang sirang ngipin
- Taong binibigyan ng orthodontic na paggamot
- Taong sumailalim sa radiotherapy at nabawasan ang paglalaway

Pero, dapat gumamit ng pangmumog na may fluoride ang mga taong nabanggit sa itaas sa ilalim ng pamamatnubay ng isang dentista.