Paglilinis ng iyong mga ngipin sa pamamagitan lang ng pagsisipilyo?

Bakit dapat nating linisin ang ating mga ngipin?

Ito ay upang tanggalin ang mga plaque. Ang plaque ay isang patong ng bakterya na nakadikit sa mga ibabaw ng ngipin.

Plaque sa mga ibabaw ng ngipin

Ano-ano ang mga kahihinatnan ng hindi lubusang pagkatanggal ng plaque?

Maiipon ang plaque na hahantong sa pagkakaroon ng sirang ngipin at sakit sa gilagid. Ayon sa 2011 Survey ng Kalusugan ng Ngipin at Gilagid sa Hong Kong, humigit-kumulang sa 20% ng mga kabataang 12 taong gulang ay nakaranas ng sirang ngipin. Mahigit sa 90% ng mga nasa hustong gulang ay nagdurusa mula sa iba't ibang antas ng sakit sa gilagid. Kaya, maliwanag na laganap ang mga sakit sa ngipin, na sanhi ng pag-ipon ng plaque. Upang maiwasan ang mga sakit sa ngipin, mahalagang lubos na tanggalin ang plaque.

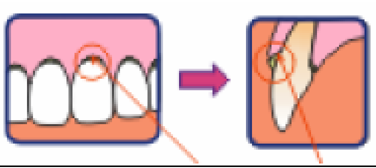
Kaya, sapat ba ang pagsisipilyo upang tanggalin ang plaque?

Hindi lagi. Pakitandaan na may posibilidad ang plaque na maipon sa ilang lugar na mahirap linisin tulad ng:

I. *Gingival sulcus*
II. *Mga katabing bahagi ng ngipin*
III. *Mga bahagi sa ilalim ng nakapirming dental bridge*
IV. *Mga nakapirming orthodontic appliance*
V. *Mga pustiso at natatanggal na orthodontic appliance*

Paano tanggalin ang plaque sa mga lugar na mahirap linisin?

Lugar ng pagtitipon ng plaque I: Gingival sulcus



Lugar ng pagtitipon ng plaque: sa gingival sulcus

Kadalasang napapabayaan ang lugar na ito habang nagsisipilyo. Samakatuwid madaling magkaroon dito ng pagtitipon ng plaque. Ang sumusunod ay isang iminumungkahing paraan ng pagsisipilyo na layuning malinis ang lugar na ito pati na rin ang bawat ibabaw ng ngipin nang sistematiko.

1. Una, sipilyuhin ang panlabas na bahagi ng ibabang mga ngipin. Dapat ilagay ang ulo ng sipilyo na ang mga dulo ng balahibo ay nakakiling sa isang anggulo patungo sa gilid ng gilagid. Marahang igalaw ang sipilyo sa maliit na pagkayod na paggalaw, sinisipilyo ang dalawa hanggang tatlong ngipin sa isang pagkakataon.

2. Pagkatapos ay sipilyuhin ang pinakaloob na bahagi ng mga ngipin sa parehong paraan ng pagsipilyo sa panlabas na mga bahagi.

3. Kapag sinisipilyo natin ang mga pinakaloob na bahagi ng harap na ngipin, dapat nating hawakan ang sipilyo nang patayo gamit ang malumanay na paggalaw mula sa gilid ng gilagid patungo sa mga korona ng mga ngipin.

4. Pagkatapos ay sipilyuhin ang mga bahaging pangnguya ng ngipin na ang sipilyo ay gumagalaw nang paurong at pasulong.

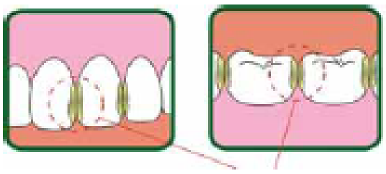
Sa huli, sipilyuhin ang panlabas na mga bahagi, pinakaloob na mga bahagi at ang pangnguyang bahagi ng itaas na mga ngipin sa parehong paraan tulad ng ibabang mga ngipin.

Mahalagang gumamit ng angkop na kagamitan sa paglalapat ng mga pamamaraan ng pagsisipilyo:

Sipilyo --- Dapat na malayang mamanipula ang sipilyo sa bibig upang maabot ang bawat bahagi ng ngipin. Dapat na malambot ang brotsa upang hindi madaling masaktan ang mga gilagid. Kung piliin mo ang isang de-kuryenteng sipilyo, dapat kang kumonsulta sa dentista upang malaman kung kailangan mong baguhin ang iyong pamamaraan ng pagsisipilyo gamit ito.

Toothpaste --- Dapat gamitin ang toothpaste na may fluoride dahil ang fluoride ay epektibo sa pag-iwas sa pagkasira ng ngipin.

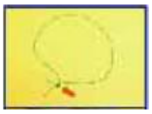
Lugar ng pagtitipon ng plaque II: Mga katabing bahagi ng ngipin



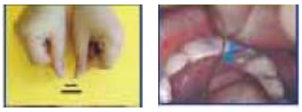
Pagtitipon ng plaque mula sa mga katabing bahagi ng ngipin

Mahalaga ang araw-araw na paggamit ng dental floss upang matanggal ang plaque mula sa mga katabing bahagi ng ngipin. Ang sumusunod ay isa sa mga pamamaraan ng paggamit ng floss:

1. Kumuha ng 20-25cm ng floss at gumawa ng silo.



2. Gamitin ang mga hinlalaki at hintuturo upang kontrolin ang 2cm na haba ng floss. Malumanay na padausdusin ito sa pagitan ng mga ngipin gamit ang paggalaw na parang naglalagari.



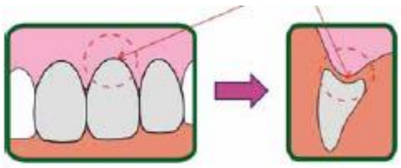
3. Balutin sa paligid ang isang ngipin na gumagawa ng hugis na “C” at malumanay na hatakin pababa sa pinakamalalim na bahagi ng gingival sulcus, at pagkatapos ay idausdos ito pataas at pababa salungat sa ngipin. Pagkatapos ay ibalot sa paligid ng katabing ngipin at ulitin ang pataas at pababang mga paggalaw. Linisin ang lahat na iba pang mga kalapit na bahagi ng ngipin sa parehong paraan.

Kung malaki ang mga puwang sa pagitan ng mga ngipin katulad ng mga ngiping iyon na may pag-urong ng gilagid dahil sa sakit sa gilagid, maaari kang gumamit ng interdental na sipilyo upang linisin ang interdental na puwang. Ipasok ang interdental na sipilyo sa puwang sa pagitan ng mga ugat ng mga ngipin, sipilyuhin pasulong at paurong upang malinis ang magkalapit na bahagi ng ngipin.

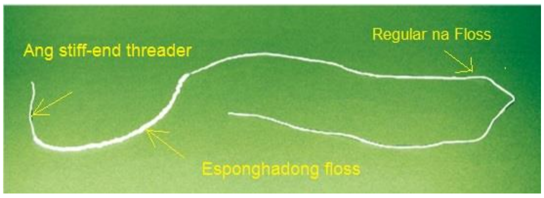
Ipasok ang interdental na sipilyo sa puwang sa pagitan ng mga ngipin, inilalagay ang sipilyo nang malapit sa gilid ng gilagid hangga’t maaari, igalaw ang sipilyo nang pabalik-balik upang malinis ang magkatabing bahagi ng ngipin.

Lugar ng pagtitipon ng plaque III : Mga bahagi sa ilalim ng nakapirming dental bridge

Pagtitipon ng plaque sa ilalim ng mga bahagi ng nakapirming dental bridge

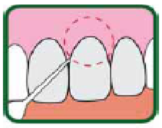


Mahalaga para sa mga nagsusuot ng dental bridge na i-floss ang mga bridge gamit ang superfloss araw-araw dahil matatanggal ng esponghadong bahagi ang plaque mula sa ilalim na mga bahagi ng mga bridge.

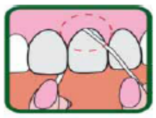


Superfloss

1. Ituhog ang stiff-end threader sa puwang sa pagitan ng ngipin at ng bridge.



2. Hawakan ang esponghadong floss salungat sa gilagid at sa bahagi sa ilalim ng bridge, linisin ang mga ito gamit ang mga paggalaw na malumanay na pabalik-balik at pataas at pababa.



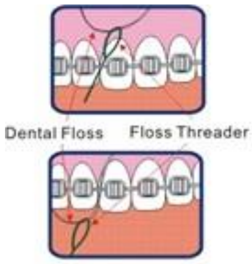
Lugar ng pagtitipon ng plaque IV: Mga nakapirming orthodontic appliance

Tila mahirap ang pagfo-floss para sa mga taong nakasuot ng mga nakapirming orthodontic appliance. Sa gayong kaso, maaaring gamitin ang floss threader o superfloss upang gabayan ang floss upang mapadali ang pagtanggal ng plaque mula sa kalapit na mga bahagi ng ngipin.

Paggamit ng floss threader at floss

1. Ituhog ang floss sa puwang sa pagitan ng orthodontic wire at mga ngipin.

2. Sundin ang hakbang 2 at 3 ng pamamaraan ng pag-floss sa naunang seksiyon at linisin ang mga kalapit na bahagi ng ngipin nang naaalinsunod.

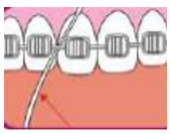


Paggamit ng superfloss upang linisin ang kalapit na bahagi

1. Ituhog ang matigas na dulo ng threader sa puwang sa pagitan ng orthodontic wire at ng mga ngipin.

Ang Matigas na dulo ng Threader

2. Sundin ang hakbang 2 at 3 ng pamamaraan ng pag-floss sa naunang seksiyon at linisin ang mga kalapit na bahagi ng ngipin nang naaalinsunod.



Regular na Floss

Lugar ng pagtitipon ng plaque V: Mga pustiso at natatanggal na orthodontic appliance

Kumakapit din ang plaque sa mga bahagi ng mga pustiso at mga natatanggal na orthodontic appliance. Dapat gamitin ng mga nagsusuot ng mga appliance na ito ang sumusunod na mga hakbang upang linisin ang mga ito:

1. Tanggalin ang appliance mula sa bibig. At pagkatapos, sipilyuhing mabuti ang appliance gamit ang sipilyo at sabon.

2. Matapos linisin ang appliance, ilubog ito sa isang tasa ng tubig nang magdamag.

3. Sa tuwing hindi ginagamit ang appliance, linisin ito at ilubog ito sa tubig.

"Ngayong alam ko na nang eksakto kung saan at kung papaano tanggalin nang lubusan ang plaque. Magagawa ko ang perpektong trabaho."

Hintay! Dahil hindi mo matingnan ang sarili mong bibig upang suriin kung epektibo ang iyong pamamaraan ng pagtanggal ng plaque, kailangan mo ng isang eksperto upang magbigay sa iyo ng kumpirmasyon at payo. Siya ay ang iyong dentista. Bumisita sa iyong dentista bawat taon para sa pagsusuri ng ngipin at gilagid, gagawin niya ang:

1. Pagtukoy sa mga lugar na kung saan mo nakakaligtaan sa paglilinis at pagpayo sa iyo sa epektibong mga paraan na gawin iyon. Kung sapat ang iyong pamamaraan ng pagtanggal ng plaque, bibigyan ka niya ng katiyakan na magpatuloy sa iyong mga paraan.
2. Pagtulong sa iyo upang mapabuti ang iyong mga pamamaraan sa kalinisan ng ngipin at bibig at ipakikilala sa iyo ang mga angkop na kagamitan sa paglinis upang mapangalagaan ang iyong mga ngipin at mga tisyu na sumusuporta sa ngipin mula sa pagsira ng plaque.
3. Tukuyin at itama ang mga dahilan na nagiging sanhi ng pagtitipon ng plaque tulad ng dental calculus at magagaspang na ibabaw ng mga pasta ng ngipin upang mabawasan ang pagtitipon ng plaque.

Ang totoo, ang paglilinis ng mga ngipin ay hindi lamang sa pamamagitan ng pagsisipilyo! Mangyaring tandaan na:

1. Sipilyuhin ang iyong mga ngipin gamit ang toothpaste na may fluoride sa umaga at bago matulog sa gabi.
2. I-floss ang magkakatabing bahagi ng ngipin araw-araw.
3. Bumisita sa iyong dentista taun-taon para sa pagsusuri ng ngipin at gilagid.

(Kung nagsusuot ka ng mga natatanggal na pustiso o mga orthodontic appliance, pakilinis ang mga ito gamit ang sabon araw-araw.)