

Paglilinis ng mga Ngipin, kaya kong gawin gamit ang mga salita ng Pantas!

Nagiging sanhi ang naipong plaque ng pamamaga ng gilagid, ano ang magagawa ko?



Ang plaque ay isang manipis na suson ng bakteryang sa mga ibabaw ng ngipin. Kung hindi ito lubusang natanggal, magiging sanhi ito ng pamamaga ng gilagid at maging ng pagdurugo ng gilagid.

Narito ang mga pahiwatig ng Pantas na maaaring makatulong sa iyo!

3 Kayamanan ng Pantas sa pag-aalaga ng iyong mga ngipin

1. Toothpaste na may Fluoride

Kasing laki ng gisantes na patak ng toothpaste [ay mabisa na sa pag-iwas sa sirang ngipin](#).



2. Sipilyo

Ang ulo nito ay kasing liit ng diametro ng isang HK50 sentimong barya. Malaya itong gumagalaw sa loob ng iyong bibig upang lubos na malinis ang plaque.

Paraan ng Pagsisipilyo ng Ngipin



1. Una, sipilyuhin ang mga labas na mga bahagi ng ibabang mga ngipin.



2. Pagkatapos ay sipilyuhin ang loob na mga bahagi ng ibabang mga ngipin.



3. Kapag sinisipilyo natin ang loob na mga bahagi ng mga harap na ngipin, dapat nating hawakan nang tuwid ang sipilyo gamit ang malumanay na galaw ng pagsisipilyo mula sa gilid ng gilagid patungo sa mga korona ng mga ngipin.



4. Pagkatapos ay sipilyuhin ang mga bahaging pangnguya ng mga ngipin na ang sipilyo ay gumagalaw paatras at pasulong.
5. At sa huli, sipilyuhin ang labas na bahagi, loob na bahagi at mga bahaging pangnguya ng itaas na mga ngipin sa parehong paraan tulad ng mga ibabang ngipin

Paalala: Ilagay ang sipilyo na ang mga brotsa nito ay nasa anggulo na patungo sa gilid ng gilagid. Malumanay na sipilyuhin ang isang grupo ng 2-3 ngipin sa isang pagkakataon nang 10 beses.

3. Dental Floss

Ang maliit na hibla ng isang 20-25 cm haba ng dental floss ay madaling makakapasok sa bawat bahagi ng magkalapit na ngipin upang matanggal ang nakakaalibadbad na plaque.

Paraan ng Paggamit ng Floss

1. Kumuha ng isang piraso ng 20-25cm haba ng dental floss at gumawa ng isang silo.



2. Gamitin ang mga hinlalaki at hintuturo upang kontrolin ang 2cm haba ng dental floss. Marahang idausdos ito sa gilagid sa pagitan ng dalawang ngipin na may galaw na paglalagari.



3. Mahigpit na ibalot ang floss salungat sa kalapit na bahagi ng isang ngipin na bumubuo ng isang hugis “C”. Marahang hatakin pababa sa pinakamalalim na bahagi ng gingival sulcus, at pagkatapos ay idausdos pataas at pababa salungat sa ngipin. Pagkatapos ay ibalot nang mahigpit ang floss salungat sa kalapit na bahagi ng kabilang ngipin at ulitin ang galaw na padausdos. Gumamit ng bahagi ng dental floss at ulitin ang mga pamamaraan sa itaas hanggang malinis ang magkakalapit na mga bahagi ng lahat ng ngipin.



Magandang gawi ang araw-araw na pagsisipilyo ng mga ngipin sa umaga at bago matulog. Katulad lang ito ng araw-araw na paliligo at paghihilamos.

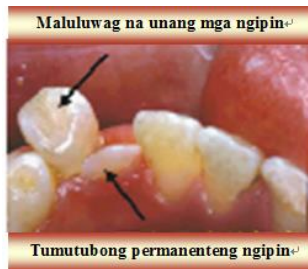
Mga matatalinong tip ng Pantas sa paglilinis ng mga ngipin sa panahon ng yugto ng magkahalong paglaki ng mga ngipin

Namaga ang aking mga gilagid sa panahon ng yugto ng magkahalong paglaki ng mga ngipin, ano ang dapat kong gawin?



Madaling naiipon ang plaque sa mga ngiping nagsasapawan. Kaya dapat mong ilagay ang sipilyo sa pagitan ng una at permanenteng mga ngipin upang lubos na matanggal ang plaque.

Sa humigit-kumulang na 6 na taong gulang, ang unang mga permanenteng bagang ay tutubo sa likod ng mga unang bagang. Tinatawag din ang ngiping ito na “Anim na taong bagang”. Kaya, sa tuwing nagsisipilyo ka ng iyong mga ngipin, tandaan na sipilyuhin pa sa likod upang mapanatiling lubos na malinis ang “Anim na taong mga bagang”!



Magiging maluwag ang iyong mga unang ngipin sa pagitan ng 6-12 taong gulang. Upang maiwasan ang pagiging hindi komportable sanhi ng maluwag na mga ngipin, maaaring ngumuya ang ilang bata sa kabilang panig ng mga ngipin at iwasang sipilyuhin ang maluluwag na mga ngipin. Gayunpaman, hindi natin dapat hayaang maipon ang plaque sa maluluwag na mga ngipin at humantong sa pamamaga ng gilagid. Kaya, sa panahong ito ng yugto ng magkahalong paglaki ng mga ngipin, dapat nating panatilihin ang gilid ng gilagid at mga bahagi ng ngipin gaya ng dati upang maiwasan ang pamamaga ng gilagid.

Upang magkaroon ng malusog at kaakit-akit na ngiti, tandaan na lubos na tanggalin ang plaque sa gilid ng gilagid at sa mga bahagi ng ngipin (labas, loob at pangnguyang mga bahagi) sa umaga at bago matulog araw-araw.

Huwag kalimutan ang magkakalapit na bahagi ng ngipin. Dapat nating hingin na tulungan tayo ng ating mga magulang sa pag-floss ng magkakalapit na bahagi ng ngipin.

Bukod dito, dapat tayong magkaroon ng taunang pagpapatingin ng ngipin.

Hindi na ako isang sanggol. Matapang na ako upang harapin ang hindi pagiging komportable kapag sinisipilyo ang maluluwag na mga ngipin. Sa malumanay na pagsisipilyo ng maluluwag na mga ngipin matitiyak ang kalusugan at kalinisan ng aking ngipin at gilagid.