

Pangangalaga ng Ngipin at Gilagid para sa mga Taong Sumasailalim sa Paggamot ng Methadone

Tuyong Bibig?

Magiging sanhi ang mga gamot na nagtataglay ng opyo (tulad ng Heroin) ng tuyong bibig. Dahil nagkaroon ka na ng pangmatagalang pagkagumon sa heroin sa nakaraan at ang katotohanan na ang methadone ay isang uri ng sintetiko na pampakalma, nakakaranas ka pa rin ng problema ng tuyong bibig kahit na kasalukuyan kang sumasailam sa paggamot ng methadone. Hindi ka lang ginagawang hindi komportable ng paulit-ulit na tuyong bibig, ngunit itinataas din ang tsansa ng pagkakaroon ng malubhang sirang ngipin.

Upang paginhawahin ang hindi pagiging komportable ng tuyong bibig at upang bawasan ang tsansa ng sirang ngipin, dapat kang:

- Madalas na uminom ng tubig upang manatiling mamasa-masa ang iyong bibig



- Kumain nang mas maraming nangunguyang pagkain upang madagdagan ang daloy ng iyong laway
 - Mga gulay: Bok choy, choy sum at celery atbp.
 - Prutas: Mansanas, peras at bayabas atbp.
 - Karne: Karne ng baboy, baka, tupa at manok atbp.



- Upang mahikayat ang pagnguya, iwasan ang pagtadtad sa karne

Walang Panlasa?

Maaapektuhan ng mga gamot na nagtataglay ng opyo at methadone ang panlasa na hahantong sa pagkawala ng gana sa pagkain. Dahil dito, mamamayat ka o aasa sa matatamis na pagkain upang makabawi ng lakas. Gayunman, hahantong ang pagkagusto para sa matamis na pagkain sa malnutrisyon at pagtaas ng pagkakataong magkaroon ng sirang ngipin.

Para sa magandang kalusugan ng katawan at ngipin, dapat kang:

- Maglimita sa tatlong pagkain sa isang araw, na kabilang ang almusal, tanghalian at hapunan.



- Magkaroon ng iba't ibang pagkain sa bawat pagkain upang mabigyan ng sapat na sustansiya ang iyong katawan.
- Kumain ng sapat na dami sa bawat pagkain at iwasang kumain ng mga miryenda.

Masakit na Ngipin?

Sanhi ng pagkasira ng ngipin ang iyong masakit na ngipin. Sinusugpo ng pag-inom ng mga gamot na nagtataglay ng opyo ang masakit na pakiramdam. Kaya hindi mo namamalayan ang pangyayari ng pagkasira ng ngipin na sumusulong na. Ipinapahiwatig ngayon ng iyong masakit na ngipin na ang pagkasira ng iyong ngipin ay naging napakalubha.

■ Upang pamahalaan ang masakit na ngipin, dapat kang:

Humingi ng paggamot ng ngipin sa lalong madaling panahon. Mag-abiso sa iyong dentista na ikaw ay ginagamot ng methadone upang isaalang-alang niya ang angkop na paggamot upang harapin ang iyong personal na pangangailangan.



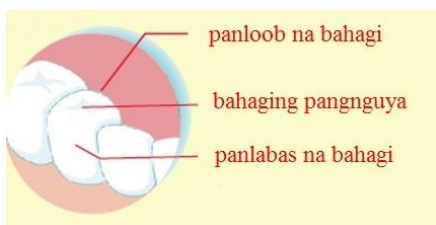
Iba ang hitsura mula sa nakalipas?

Kung makita mong nagbago ang hitsura mo at naiiba kaysa dati, maaaring dahil ito sa matinding sirang ngipin at periodontal na sakit. Lahat ng iyong kapabayaang pangangalaga ng ngipin at giligid at kagustuhan sa matatamis na pagkain, bilang karagdagan sa iyong gawing paninigarilyo ay nagiging dahilan ng pangyayari ng mga sakit na humahantong sa pagluwag at sa huli ay pagkawala ng mga ngipin. Bilang

resulta, nawawalan ng suporta ang iyong mga kalamnan sa bibig at lumulubog habang dumarami ang bilang ng mga nawawalang ngipin, kaya nagbabago ang iyong hitsura.

Upang pangalagaan ang iyong mga ngipin, dapat mong:

- Sipilyuhin ang iyong mga ngipin gamit ang toothpaste na may fluoride sa umaga at bago matulog sa gabi
- Linising mabuti ang bawat bahagi ng mga ngipin, na kabilang ang mga panlabas na bahagi, mga panloob na bahagi at ang mga bahaging pangnguya
- Ilagay ang sipilyo sa isang anggulo na kung saan nagtatagpo ang mga gilagid at mga ngipin. Sipilyuhin ang mga ngipin sa dalawa o tatlong grupo na may pabalik-balik na paggalaw at bawat grupo nang 10 beses



- Ihinto ang gawing paninigarilyo

Pakaingatan ang mga nalalabi mong mga ngipin dahil tinutulungan ka ng mga ito sa pagnguya habang kumakain at tinutulungan kang bumigkas habang nakikipag-usap sa iba. Bukod dito, magmumukha kang ganap at malusog kung ang mga kalamnan ng iyong bibig ay suportado ng mga ngipin.

Pinapayuhan ka na:

1. Sipilyuhin ang iyong mga ngipin gamit ang toothpaste na may fluoride sa umaga at bago matulog sa gabi
2. Bawasan ang pagkain ng matatamis na pagkain

Ninana namin ang kalusugan ng iyong katawan at mga ngipin!