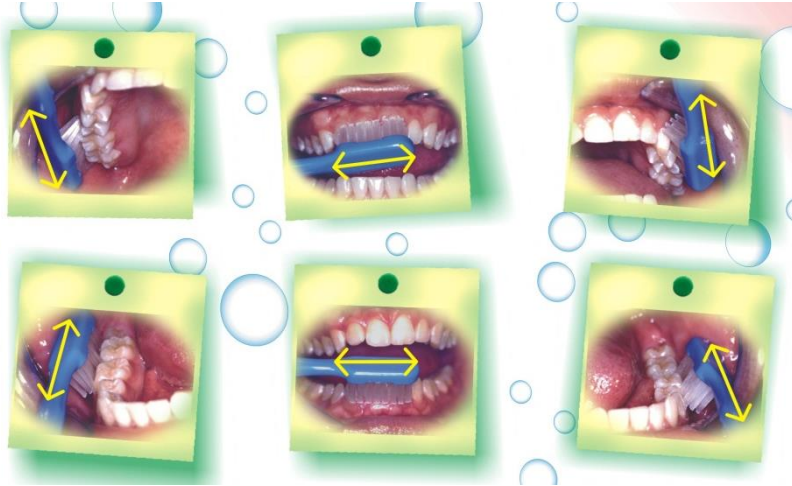
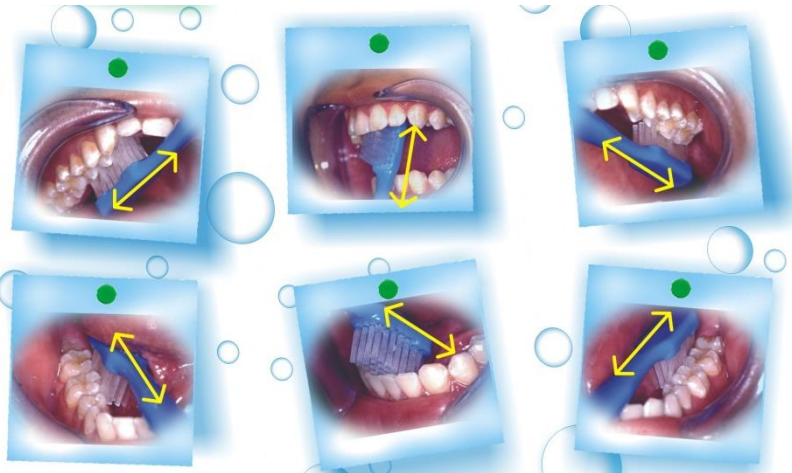


Isang Kumpletong Gabay sa Pag-toothbrush

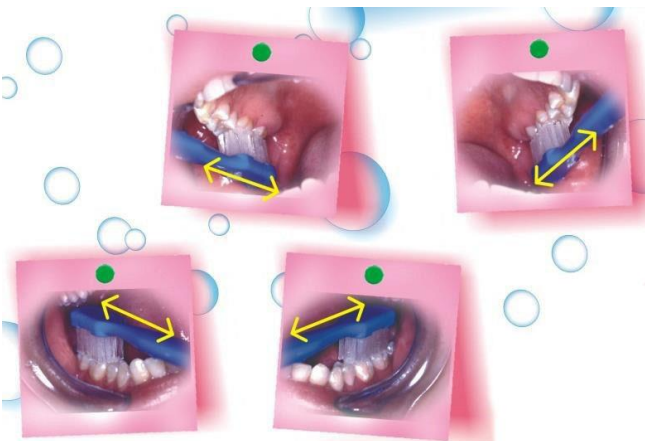
1. Una, sipilyuhin ang panlabas na ibabaw ng ngipin



2. Pagkatapos, sipilyuhin ang panloob na ibabaw ng ngipin

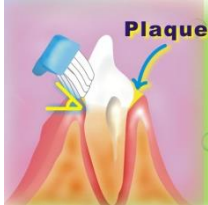


3. Panghuli, sipilyuhin ang mga pangnguyang ibabaw ng ngipin



Kaunting Paalala

1. Ang mga tip ng bristle ay dapat itihaya sa isang anggulo patungo sa gingival (gum) margin dahil ang plaque ng ngipin ay madalas na naiipon sa gingival sulcus



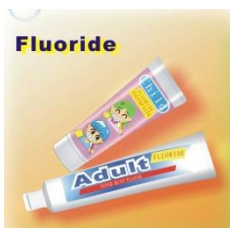
2. Dahan-dahang pagalawin ang sipilyo sa pamamagitan ng maliliit na mosyon ng pagkuskos, sinisipilyo ang dalawa hanggang tatlong ngipin nang paisa-isa



3. Banayad na puwersan lang ang gamitin tulad ng paghawak ng panulat habang nagsisipilyo



4. Gamitin ang fluoride toothpaste upang sipilyuhin ang ngipin sa umaga at bago matulog sa gabi



5. Pagpili ng sipilyo:

- Ang laki ng ulo ng brush ay dapat mapili alinsunod sa laki ng oral cavity. Mangyaring sumangguni sa mga sumusunod na diagram:

0-2 taong gulang



Ang laki ng brush ng ulo ay humigit-kumulang dapat sa diameter ng isang Hong Kong 10-cent coin (~15mm)

2-6 na taong gulang



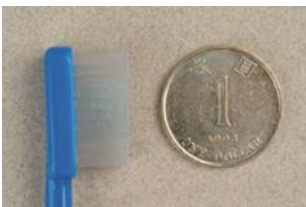
Ang laki ng brush ng ulo ay humigit-kumulang dapat sa diameter ng isang Hong Kong 20-cent coin (~19mm)

6-12 taong gulang



Ang laki ng brush ng ulo ay humigit-kumulang dapat sa diameter ng isang Hong Kong 50-cent coin (~22mm)

12 taong gulang at pataas



Ang laki ng brush ng ulo ay humigit-kumulang dapat sa diameter ng isang Hong Kong one dollar coin (~25mm)

- Ang bristles ay dapat malambot upang hindi ito makapinsala sa mga gilagid.
- Palitan ang sipilyo kung na-deform ang mga bristle

- Makakapili ka ng kahit anong pattern ng bristle at disenyo ng hawakan alinsunod sa personal na kagustuhan at nakagawian
- Kung gusto mong gumamit ng pinalakas na sipilyo, mangyaring kumonsulta muna sa iyong dentista