

Pangangalaga sa Kalusugan ng Ngipin at Gilagid Mga Dapat Malaman ng Ating Mga Matatanda

Ipinapakita ng pagngiti ang iyong mga ngipin

Ang pagiging masayahin, aktibo at magandang pakiramdam

Ay nakakatulong sa aking i-enjoy ang aking masarap na pagkain

Ang pagiging nasa kondisyon at malusog ay walang mga alalahanin

Alam ng isang malusog na matanda ang mga paraan ng pangangalaga sa kalusugan ng ngipin at gilagid:

1. Pangangalaga sa mga ngipin



Gamit ang toothpaste na may fluoride, araw-araw na magsipilyo ng mga ngipin sa umaga at bago matulog sa gabi



Iposisyon ang malambot na brotsa ng sipilyo sa baybay ng gilagid at dahan-dahang sipilyuhin sa paikot na mosyon ang panlabas na bahagi ng ngipin



Iposisyon ang malambot na brotsa ng sipilyo sa baybay ng gilagid at dahan-dahang sipilyuhin sa paikot na mosyon ang panloob na bahagi ng ngipin

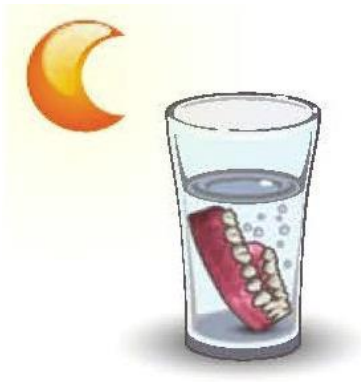


Sipilyuhin ang ibabaw ng mga pangnguyang ngipin gamit ang sipilyo sa paurong at pasulong na mosyon

2. Pangangalaga sa pustiso



Maglagay ng kaunting sabon sa sipilyo. At linisin ang bawat bahagi ng pustiso at banlawan ito ng tubig.



Gabi-gabi, matapos linisin ang pustiso, ilubog nang magdamag ito sa isang basong may tubig

3. Palagiang magpasuri ng ngipin



Para maiwasan ang mga sakit sa ngipin at gilagid, bumisita sa dentista taun-taon para sa pagpapasuring mga ngipin, gilagid at pustiso