

Pagiging Sensitibo ng Ngipin

Kung nakaranas ka ng matinding pangingilo kapag kumakain/umiinom ka ng maiinit, malalamig, matatamis at maaasim na pagkain/inumin, o kapag nagsisipilyo/nagfloss ng iyong mga ngipin, maaaring dumaranas ka ng pagiging sensitibo ng ngipin kung wala ka namang ibang mga problema sa bibig gaya ng sirang ngipin.



Kahit na wala kang anumang sensitibong ngipin, hinihikayat kang basahin ang polyetong ito para maiwasan ito.

Ano ang Pagiging Sensitibo ng Ngipin?

Ang pangunahing dahilan ng pagiging sensitibo ng ngipin ay ang pagkalantad ng dentine ng ngipin sa kapaligiran ng bibig. Maraming pinong tubules ang dentine na nakakonekta sa kalamnan. Kapag nairita ng panlabas na sanhi ang nerve na nasa dulo ng kalamnan, nararamdaman ang matinding pangingilo.

Pagkalantad ng dentine

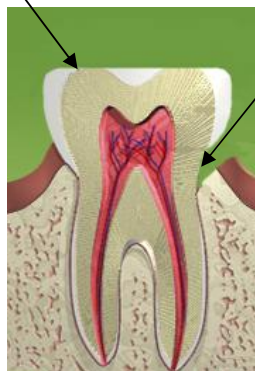
- Pagkalantad ng Dentine sa crown ng ngipin

Ang panlabas na bahagi ng crown ay nababalot ng enamel. Kung napinsala ang enamel, hindi mapoprotektahan ang dentine.

- Pagkalantad ng Dentine sa ugat ng ngipin

Ang dentine ng ugat ng ngipin ay nababalot ng gilagid. Kung may pagurong ng gilagid, malalantad ang ugat ng dentine.

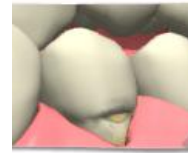
Pagkalantad ng Dentine sa crown ng ngipin



Pagkalantad ng Dentine sa ugat ng ngipin

Ang sanhi ng Pagkalantad ng Dentine ay:

- Paggamit ng sipilyo na may matitigas na bristle.
- Matinding pagsisipilyo ng ngipin o maling pamamaraan ng pagsisipilyo, na humahatong sa pag-urong ng gilagid at pagkagасgas ng ibabaw ng ugat.
- Sakit sa gilagid, na nagreresulta ng pag-urong ng gilagid at pagkalantad ng mga ibabaw ng ugat.
- Pagnipis ng enamel dahil sa madalas na pagkonsumo ng mga pagkain o inumin na naglalaman ng mataas na asido.
- Kaugaliang pagngangalit ng mga ngipin na nagpupudpod sa enamel.



Pamamahala sa pagiging sensitibo ng ngipin

- Kumonsulta sa dentista at matutunan ang tamang paraan ng pagsisipilyo ng ngipin para maiwasan ang higit pang pagkagасgas ng mga ibabaw ng ugat.
- Gumamit ng desensitizing toothpaste para maibsan ang pagiging sensitibo ng ngipin. Mangyaring kumonsulta sa iyong dentista bago bumili o gumamit ng desensitizing toothpaste.
- Kung lantad na ang dentine, maaaring maglapat ang dentista ng ipinapahid na fluoride o maglagay ng filling sa nalantad na bahagi para mabawasan ang pagiging sensitibo.
- Kung nakaugalian mong pangalitin ang iyong mga ngipin, maaaring gumawa ang dentista ng 'night guard' na isusuot mo sa iyong mga ngipin para



maiwasan ang patuloy na pagkikiskisan ng mga ngipin.

- Maliban sa pagiging sensitibo ng ngipin, ang mga problema sa ngipin gaya ng sirang ngipin, sakit sa gilagid at pagkabasag ng ngipin ay maaari ding humantong sa pagsakit ng ngipin. Samakatuwid, kung sumasakit ang iyong ngipin, mangyaring kumonsulta sa dentista para malaman ang mga dahilan ng pagsakit nito.

Pag-iwas sa pagiging sensitibo ng ngipin

- Sipilyuhin ang iyong mga ngipin gamit ang sipilyong may malambot na bristle.
- Dahan-dahang magsipilyo gamit ang tamang paraan ng pagsisipilyo ng ngipin.
- Maiwasan ang sakit sa gilagid sa pamamagitan ng pagsisipilyo ng iyong mga ngipin dalawang beses sa isang araw at paggamit ng dental floss araw-araw para lubos na maalís ang plaque sa mga ibabaw ng ngipin.
- Iwasan ang pagkagat sa matitigas na pagkain gaya mga buto o nuts para maiwasan ang pagkapudpod ng enamel.
- Iwasan ang pagkonsumo ng mga pagkain o inumin na may mataas na asido gaya ng mga katas ng prutas, mga inuming pang-isport, mga soft drink, yogurt, red wine, white wine, atbp., para maiwasan ang pagnipis ng ngipin.
- Iwasan ang pagngangalit ng ngipin sa pamamagitan ng maayos na pagtulog at regular na pag-eehersisyo para maiwasan ang stress mula sa pang-araw araw na pamumuhay.

