

Mabibilis na Tip sa Pagkakaroon ng Malusog na Bibig

MAAARI kang magkaroon ng malusog na bibig.

1. Sipilyuhin ang iyong mga ngipin nang dalawang beses kada araw

Ang regular na pagsisipilyo ay nakakatulong panatilihin ang iyong bibig. Ang malinis na bibig ay nangangahulugan na walang plaque (plak) at mga mikrobyo sa iyong mga ngipin. Mga bagay na tatandaan bago mo sipilyuhin ang iyong mga ngipin:

- Kailangan mo ng malambot na sipilyo.
- Ang toothpaste na may fluoride ay nakakatulong maging mas malakas ang iyong mga ngipin.
- Bumili ng bagong sipilyo tuwing tatlong buwan.
- Magsipilyo sa umaga pagkatapos ng agahan at sa gabi bago matulog.



Kapag sinisipilyo ang iyong mga ngipin:

- ☺ Hugasan ang iyong mga kamay nang sabon at tubig.
- ☺ Basain ang sipilyo.
- ☺ Gumamit ng kasing-gisantes na dami ng toothpaste sa iyong sipilyo.
- ☺ Simulan na nasa linya ng gilagid ang sipilyo.
- ☺ Igalaw ang sipilyo nang paikot sa bawat ngipin.
- ☺ Sipilyuhin ang panlabas, panloob at ang ibabaw ng bawat ngipin.
- ☺ Sipilyuhin ang iyong mga ngipin sa loob ng 2 minuto.-{ }-
- ☺ Pagkatapos mo, banlawan ang iyong bibig ng tubig.

Kahit na may iilan o wala kang ngipin, mabuting sipilyuhin ang iyong mga gilagid para magpanatili ng malusog na bibig.

2. I-floss ang iyong mga ngipin nang minsan sa isang araw

Ang pagpo-floss ay nakakatulong panatilihin ang iyong bibig. Ang iyong sipilyo ay hindi maaabot ang plaque na nakokolekta sa pagitan ng iyong mga ngipin o sa kahabaan ng linya ng iyong gilagid. Kailangan mong mag-floss para makuha ang plaque sa pagitan ng iyong mga ngipin.

Kailangan mo ng floss sa ngipin para linisin ang iyong mga ngipin. Mag-floss nang kahit isang beses kada araw sa gabi bago sipilyuhin ang iyong mga ngipin at bago matulog.





Kapag pino-floss ang iyong mga ngipin:

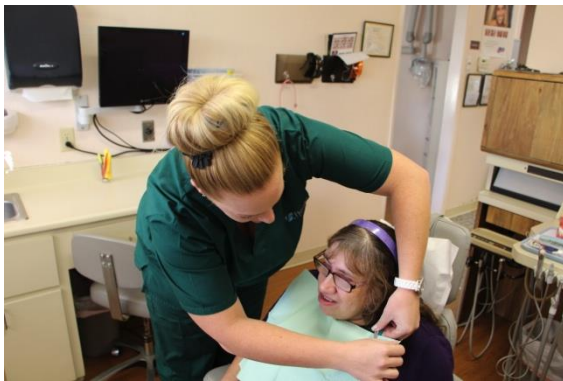
- ☺ Magsimula sa isang kasinghaba ng kamay na floss (mga 18 pulgada).
- ☺ Ibilot ang mga dulo ng floss paikot sa hinlalatong daliri ng bawat kamay.
- ☺ Hawakan nang mahigpit ang floss sa pamamagitan ng iyong mga hinlalaki.
- ☺ Dahan-dahang padausdusin ang floss sa pagitan ng iyong mga ngipin hanggang sa maabot ng floss ang linya ng gilagid.-{ }-
- ☺ Igalaw nang pataas at pababa ang floss at pabalik-balik.
- ☺ Kung magkagutay-gutay ang floss, gumamit ng bagong piraso.
- ☺ Para ilabas ang floss, hilahin itong pataas at palayo sa mga ngipin.

Iba pang bagay na malaman tungkol sa pagpo-floss:

- Subukan ang iba't ibang klase ng floss o mga tulong sa pagpo-floss para malaman kung ano ang pinakagusto mo.
- Ang pagpo-floss ay hindi madali. Kinakailangan ito ng maraming pasensya.

Tandaang hugasan ang iyong mga kamay pareho bago at pagkatapos linisin ang iyong mga ngipin.

3. Magpatingin sa iyong dentista nang kahit minsan sa isang taon



Magpatingin sa isang dentista nang kahit isang beses sa isang taon. Susuriin ng dentista ang iyong mga gilagid at ngipin. Tatanungin ng dentista kung mayron kang pananakit sa iyong bibig. Maaaring kunan ng mga larawan (mga x-ray) ng iyong dentista ang iyong mga ngipin. Aayusin ng dentista ang iyong mga ngipin kung may isang bagay na problema. Maaaring hindi matapos ayusin ng dentista ang iyong mga ngipin sa unang pagpapatingin at maaaring kailangan kang bumalik.

Lilinin ng isang hygienist (hi-gen-ist) sa ngipin ang iyong mga ngipin. Makakatulong itong mag-alis ng plaque at mga mikrobyo na nagiging sanhi ng mga cavity. Ipapakita sa iyo ng hygienist sa ngipin ang pinakamagandang paraan para magsipilyo at mag-floss.

Kung nakakaramdam ka ng pananakit sa isang ngipin, tumawag para magpatingin sa dentista. Kung maghihintay ka nang matagal, lalala ang pananakit.

Para malaman pa ang tungkol sa pagpunta sa dentista at tungkol sa pagsisipilyo at pagpo-floss, panoorin ang video na ["Why Brush and Floss"](#).