

May anuman bang bagay ang nagpapahirap sa iyo para pumunta sa dentista?

May anuman bang bagay ang nagpapadali sa iyo para pumunta?

Mangyaring sabihin sa amin kung ano ang kinakain mo sa pagitan ng mga pagkain?

May anupamang bagay ba ang gusto mong sabihin sa iyong dentista tungkol sa pagpapantiling malusog ng iyong bibig:

Healthy Bigib Checklist



Maaari mong punan ito bago ka pumunta sa dentista. Makikipag-usap sa iyo ang iyong dentista tungkol sa kung papaano ka makapagpapanatili ng malusog na bibig. Matutulungan siyang gawing mabuti ang iyong pagpapatingin.



Inangkop mula sa [Keeping My Mouth Healthy: Checklist](#)
(Westminster Primary Care Trust)

Ang Pangalan Mo:

Ano ang pangalan ng dentista mo?

Sinisipilyo mo ba ang iyong mga ngipin nang dalawang beses kada araw?

Oo

Hindi

Nagpo-floss ka ba nang kahit isang beses kada araw?

Oo

Hindi

Sinisipilyo mo ba ang sarili mong mga ngipin?

Oo

Hindi

Kung hindi, anong suporta ang kailangn mo?

Pino-floss mo ba ang sarili mong mga ngipin?

Oo

Hindi

Kung hindi, anong suporta ang kailangn mo?

Nagdurugo ba ang iyong mga gilagid kapag sinisipilyo o pino-floss ang iyong mga ngipin?

Oo

Hindi

Alin sa mga ito ang nagsasabi sa amin ang tungkol sa iyong bibig:

- May umuuga akong mga ngipin.
- Kadalasaang may tuyo akong bibig.
- May mga gilagid akong nagdurugo.
- Sumasakit kapag ngumunguya ako.
- Madalas akong may masamang panlasa sa aking bibig.

Makakapunta ka ba sa dentista nang mag-isa?

Oo

Hindi

Kung hindi, anong suporta ang kailangan mo?