

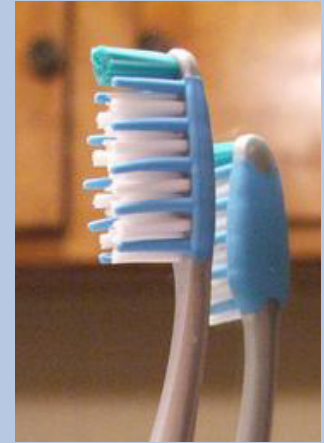


Malusog na mga Ngiti para sa mga Taong may Sapat na Gulang

Ang iyong ngipin ay inaasahang tumagal pang-habang buhay. Ngunit ang mga mikrobyo at bakteryang ay maaaring maipon sa iyong bibig, at magdulot ng mga malambot at maitim na mantsa sa ngipin (pagbulok ng ngipin) at pamumula at pamamaga ng gilagid na madaling dumugo (sakit ng gilagid). Ang mga mikrobyong ito ay maaaring pumunta sa ibang bahagi ng iyong katawan at makaapekto sa ibang mga organ kagaya ng iyong puso at mga baga. Ang pag-aalaga sa iyong ngipin at pakikipagkita sa iyong dentista ay makakatulong sa pagpapanatiling malusog ang iyong bibig at ang iyong katawan.

Sepilyuhin Ang Iyong Ngipin Araw-Araw

- Magsepilyo pagkatapos kumain at magmeryenda - ng hindi kukulang sa dalawang beses sa isang araw.
- Gumamit ng fluoride toothpaste. Ang fluoride ay tumutulong iwasan ang pagbulok ng ngipin.
- Magsepilyo gamit ang isang malambot na sepilyo.
- Sepilyuhin ang iyong ngipin ng 3 hanggang 5 minuto bawat beses.
- Kumuha ng bagong sepilyo kada 2 hanggang 3 buwan.
- Sepilyuhin ang iyong dila upang mabawasan ang mabahong hininga.



I-floss Ang Iyong Ngipin Minsan sa Isang Araw

- Gamitin ang dental floss sa mga lugar na hindi maabot ng sepilyo.
- I-floss ang pagitan ng mga ngipin at ang ibaba ng mga gilagid upang maalisan ang plaque.
- Maging marahang upang hindi masugatan ang iyong mga gilagid.

Huwag Manigarilyo

Itigil ang paninigarilyo at pagnguya ng tabako upang mabawasan ang iyong panganib ng kanser sa bibig, paninilaw ng ngipin, mabahong hininga at iba pang mga problema. Kausapin ang iyong doktor kung kailangan mo ng tulong sa pagtigil.

Kumain nang Tama

- Kumain ng mga pagkaing mabuti sa kalusugan kagaya ng mga sariwang prutas at gulay, keso, yogurt at gatas upang mapanatiling malusog ang iyong bibig.
- Limitahan ang soda at ibang matatamis na pagkain na maaaring dumikit sa iyong ngipin.

Makipagkita sa iyong dentista ng dalawang beses sa isang taon.

Huwag maghintay hanggang may sumakit upang makipagkita sa iyong dentista! Ang iyong mga ngipin ay maaaring nanganganib na nang matagal bago mo malaman ito. Kausapin ang iyong dentista tungkol sa iyong pangkalahatang kalusugan at estilo sa buhay, kasama ang kung:

- Ikaw ay may diyabetis. o ibang pangmatagalang mga sakit
- Ikaw ay naglalaro ng isport na nangangailangan ng kontak
- Ikaw ay nagtitiim o ginigiling mo ang iyong ngipin
- Ang iyong panga ay pumuputok o lumalagatok kapag ikaw ay humihikab at ngumunguya.

Kung mayroon kang mga tanong, siguraduhing magtanong sa iyong dentista.