



Panatilihing Malusog ang Bibig ng Iyong Anak

Kailangan ng mga bata ang matibay at malusog na mga ngipin upang manguya nila ang kanilang pagkain, matutong magsalita at magkaroon ng magandang ngiti. Ang ngipin ng sanggol ay naglalaan din ng espasyo sa panga para sa ngipin sa pagtanda. Umpisahan ang pag-aalaga ng ngipin ng iyong anak sa sandaling tumubo ang mga ito. Pagkatapos ay tulungan silang magsanay ng mabubuting kaugalian upang mapanatiling malusog ang kanilang mga bibig.

Tinutubuan ng ngipin

Kung lumalabas ang ngipin sa gilagid, maaaring maging pihikan ang iyong sanggol. Bawasan ang anumang kirot sa pamamagitan ng :

- Paghimas nang marahan sa gilagid gamit ang iyong malinis na daliri.
- Pagpapanguya sa iyong anak sa isang teething ring o malamig at basang maliit na tuwaliya. Huwag kailanman itali ang teething ring palibot sa leeg ng isang sanggol.

Makipagkita sa Dentista

Ang pinakamabuting panahon na simulan dalhin ang iyong anak sa dentista ay sa gulang na 12 buwan.



Bigyan ang Iyong Anak ng Mga Pagkain at Inumin na Mabuti sa Kalusugan

- Piliin ang mga pagkain at inumin na walang maraming asukal.
- Uminom ng tubig sa halip na soda o katas ng prutas kung nauuhaw.
- Bigyan ang iyong anak ng mga prutas at gulay sa halip na kendi at cookies.
- Ang mga pagkain na may calcium, kagaya ng gatas, yogurt at keso, ay magbibigay sa iyong anak ng malusog na mga ngipin at buto.

Linisin Ang Ngipin at Gilagid ng Iyong Sanggol

- Punasan ang gilagid ng iyong sanggol ng malinis na tela bago siya magkaroon ng ngipin. Pagkatapos ay linisin ang ngipin ng iyong sanggol sa sandaling lumabas ang mga ito.
- Linisin ang ngipin isa o dalawang beses araw-araw. Gumamit ng malambot na tela o sepilyo para sa sanggol.
- Gumamit ng kaunting (kasing laki ng gisantes) fluoride toothpaste sa sandaling makadurâ ang iyong anak pagkatapos mag-sepilyo. Ang fluoride ay makakatulong magpalakas ng ngipin at maiwasan ang pagbulok ng ngipin. Ngunit ang sobrang paglunok ay maaaring masama para sa iyong anak.
- Tulungan silang mag-sepilyo hanggang sila ay 7 o 8 taong gulang. Subukan sepilyuhin muna ang kanilang ngipin at pagkatapos ay hayaan silang magsanay.

Iwasan ang Pagbulok ng Ngipin na Dulot ng Bote ng Bata

Ang pagbulok ng ngipin ay maaaring dulot ng pagsuso sa buong araw sa boteng puno ng mga likido maliban sa tubig. Ang bulok na ngipin ay maaaring magdulot ng kirot at maaaring magastos upang mapaayos.

- Huwag patulugin ang iyong sanggol nang may kasamang bote sa gabi o kapag magsisiyesta.
- Huwag hayaang maglakad ang iyong anak nang may kasamang bote o hayaan itong uminom mula dito nang matagal na mga panahon.
- Kung ang iyong sanggol ay gumagamit ng pacifier, huwag ito isawsaw sa anumang matamis kagaya ng asukal o honey.
- Turuan ang iyong anak na uminom mula sa tasa kapag siya ay mga isang taong gulang.

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