

## Diskarte sa Manu-manong Pagsisipilyo at Pagfo-floss ng Ngipin: Ipaalala sa iyong mga pasyente ang wastong diskarte para sa pagsisipilyo at pagfo-floss.

Nagsisimula ang mabisang kasanayan sa kalinisan ng ngipin at bibig sa ilang simpleng hakbang:

### Isang Wastong Diskarte sa Pagsisipilyo para sa iyong Mga Ngipin

Ang wastong diskarte sa pagsisipilyo ang unang hakbang sa pagpapanatili ng malulusog na ngipin at gilagid. Nakakatulong din itong bawasan ang posibilidad ng pagkakaroon ng bulok na ngipin at sakit sa gilagid, ang mga pangunahing dahilan ng pagkawala ng ngipin.

### Bago Ka Magsimula

Bagama't mayroong ilang diskarte sa pagsisipilyo ng ngipin gamit ang manu-manong sipilyo, palaging magtanong sa iyong dental professional para sa kanilang rekomendasyon at tiyaking sundin ang kanilang mga tagubilin. Para magsimula, gumamit ng fluoride toothpaste sa isang sipilyong malambot ang bristle, at huwag itong kalimutang palitan bawat tatlong buwan.

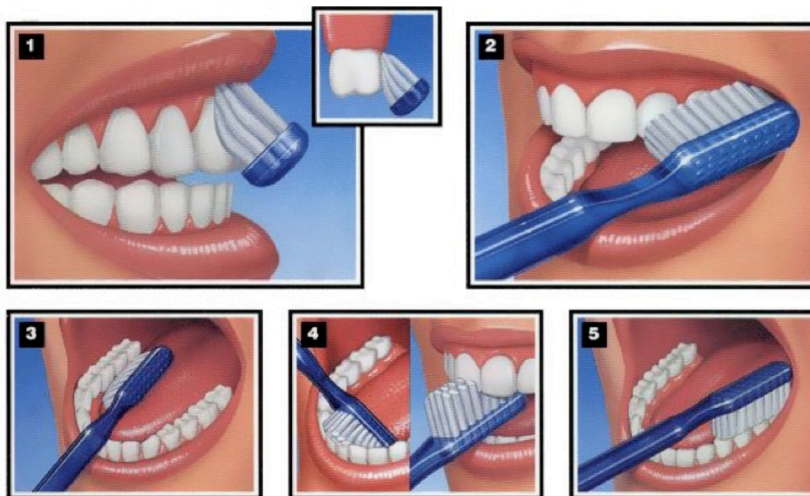
### Dalawang Minuto, Dalawang Beses Bawat Araw

Para masipilyo nang tama ang iyong mga ngipin, maglaan nang hindi baba sa dalawang minuto gamit ang inirekomendang diskarte sa pagsisipilyo, na kinabibilangan ng 30 segundong pagsisipilyo sa bawat seksyon ng iyong bibig (kabang bahagi sa itaas, kaliwang bahagi sa itaas, kabang bahagi sa ibaba at kaliwang bahagi sa ibaba), sa umaga at gabi. Dahil walang built-in na dalawang minutong timer ang karamihan sa manu-manong sipilyo, maaari kang gumamit ng orasan para makatiyak kang sapat ang tagal ng pagsisipilyo mo.

### Pagpoposisyon sa Sipilyo

Ang paraan ng paghawak mo sa sipilyo ay nakadepende sa bahagi ng ngipin na sinisipilyo mo.

- **Hakbang 1:** Magsimula sa mga surface sa loob at labas, at magsipilyo sa anggulong 45-degree gamit ang maiikli at half-tooth-wide na stroke sa linya ng gilagid. Tiyaking abutin ang iyong bagang.
- **Hakbang 2:** Lumipat sa mga surface para sa pagnguya. Hawakan ang sipilyo nang naka-flat at magsipilyo nang paurong at pasulong sa kahabaan ng mga surface na ito.
- **Hakbang 3:** Kapag nakaabot ka na sa mga surface sa loob ng iyong mga ngipin sa harap, i-tilt ang sipilyo nang patayo at gumamit ng mga banayad na pataas at pababang stroke gamit ang dulo ng sipilyo.
- **Hakbang 4:** Tiyaking dahan-dahang sipilyuhin ang kahabaan ng linya ng gilagid.
- **Hakbang 5:** Sipilyuhin ang iyong dila sa direksyong mula sa likod paharap para tanggalin ang mga tirang pagkain at makatulong na tanggalin ang bacteria na nagdudulot ng amoy para bumango ang iyong hininga.

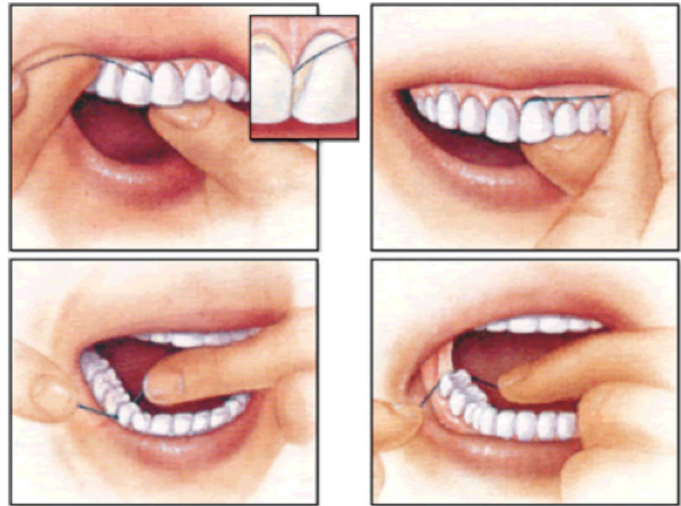


Ngayong natutunan mo na ang wastong diskarte sa pagsisipilyo, makakatulong ang kaunting disiplina sa pagsasagawa nito araw-araw para makasanayan mo ito. Isa ito sa pinakamadaling bagay na magagawa mo para mapanatili ang kalusugan ng iyong mga ngipin at gilagid.

### Diskarte sa Wastong Pagfo-floss

- Gumamit ng humigit-kumulang 18 pulgada ng floss, para magkaroon ka ng malinis na bahagi ng floss na gagamitin sa bawat ngipin sa proseso ng paglilinis.
- Ikurba ang floss sa hugis C habang sina-slide mo ito pataas at pababa sa gilid ng bawat ngipin.
- Huwag kalimutang i-floss ang likuran ng iyong mga bagang sa kaliwa at kanan ng mga ngipin sa itaas at ibabang bahagi.

Ang diskarte sa wastong pagsisipilyo at pagfo-floss bilang bahagi ng iyong pang-araw-araw na kasanayan sa pangangalaga sa ngipin at bibig ang pinakamahalang bahagi sa laban para mapanatiling walang plaque ang mga ngipin mo – at pagprotekta sa iyong mga ngipin at giligid nang habambuhay.



### Inirerekumenda naming subukan mo ang mga produktong ito:

- Oral-B Electric Rechargeable Toothbrush  
\_\_\_\_\_
- Oral-B Manu-manong Toothbrush  
\_\_\_\_\_
- Crest Toothpaste  
\_\_\_\_\_

- Crest at Oral-B Mouthwash:  
\_\_\_\_\_
- Oral-B Floss:  
\_\_\_\_\_