

Pangingilo ng Mga Ngipin – Mga Sanhi at Paggamot: Tulungan ang iyong mga pasyenteng nakakaranas ng pangingilo na maunawaan ang mga sanhi nito at ang mga magagamit na paggamot.

Maaaring mangyari ang pangingilo ng mga ngipin (dentinal hypersensitivity) kapag umurong ang mga gilagid palayo sa iyong mga ngipin sa gumline, kung saan nalalantad ang dentin na layer ng iyong ngipin. Ang dentin ay ang mas malambot na layer ng ngipin na matatagpuan sa ilalim ng matigas na enamel na surface. Sa ibaba ng gumline, hindi na protektado ang dentin ng enamel na bumabalot sa bahagi ng ngiping nakikita mo sa iyong bibig. Sa sandaling malantad ang dentin, hindi na naprotektahan ang mga microscopic na butas na tinatawag na mga tubule na patungo sa ugat ng ngipin. Maaaring magsimula ang sakit ng pangingilo dahil sa mainit, malalamig, at kung minsan ay acidic na pagkain.



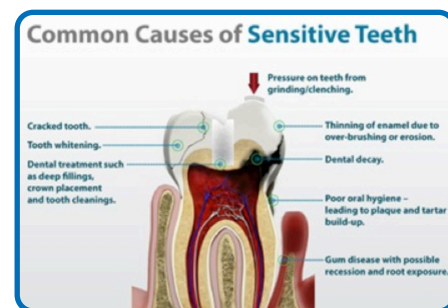
Bakit nangingilo ang mga ngipin ko?

May ilang paraan na maaaring malantad ang dentin at humantong sa pangingilo ng ngipin.

Mga karaniwang sanhi ng pangingilo ng ngipin na resulta ng pagkakatantad ng dentin

- Pag-urong ng gilagid dahil sa sakit sa gilagid
- Napakadiing pagsesepilyo o pagsesepilyo gamit ang sepilyong may matalas na bristle
- Paglabis sa mga acidic na pagkain at inumin
- Pagkikiskisan ng mga ngipin
- Pagkabulok ng ngipin o pisikal na pinsala sa ngipin
- Kamakailang pamamaraang ginawa sa ngipin

Magpatingin palagi sa iyong dental professional para sa matindi o tuloy-tuloy na pananakit ng ngipin at tumatagal sa loob nang mahigit isa o dalawang araw, ngunit kung nakakaranas ka ng mga matinding biglaang pangingirot na karaniwang nararamdaman sa pangingilo ng ngipin, gumamit ng mga produktong ginawa para harangan ang mga tubule at paginhawain ang pananakit kabilang ang toothpaste para sa mga nangingilong ngipin at gilagid.



Ano ang maaari kong gawin para mapamahalaan ang mga nangingilong ngipin?

Dahil sa maraming pag-unlad sa teknolohiya kamakailan para sa kalusugan ng bibig, maaaring hindi mo na kailangang ituring na karaniwang bagay sa buhay ang pangingilo ng ngipin. Maraming opsyon para sa paggamot ng mga nangingilong ngipin:

- Magsepilyo at mag-floss ng iyong mga ngipin dalawang beses sa isang araw para maiwasan ang sakit sa gilagid.
- Tiyaking lilinisin ang lahat ng bahagi ng iyong bibig, kabilang ang bahagi sa pagitan ng mga ngipin at sa bahagi ng gumline.
- Magsepilyo nang marahan at gumamit ng electric na sepilyong malambot ang mga bristle. Makakatulong ito para maiwasan ang napakadiing pagsesepilyo at para maprotektahan ang iyong enamel mula sa pagkakakaskas.
- Iwasan ang mga acidic na pagkain at inumin.
- Gumamit ng toothpaste na ginawa para tumulong sa pagprotekta ng iyong ngipin laban sa pangingilo.

Bagama't maraming mabisang over-the-counter na paraan ng paggamot para sa nangingilong ngipin, maganda ideya palagi na kumonsulta sa iyong dental professional kung nakakaranas ka ng kasalukuyang pangingilo dahil maaaring senyales ito ng mas malalalang problema.

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: _____