

Pananakit na Dulot ng Orthodontics at Braces: Bigyan ng mga tip ang iyong mga orthodontic na pasyente tungkol sa kung paano papangalagaan ang kanilang mga ngiping may braces at magbigay ng mga kapaki-pakinabang na tip sa pagharap sa mga karaniwang alalahanin.

Ang magandang ngiti ay nakadepende sa malusog na bibig

Alam ng lahat na sa pamamagitan ng braces, o orthodontics, ay naitutuwid ang kanilang mga ngipin at napapaganda ang kanilang ngiti, pero mahalagang maunawaan na ang maayos na kalinisan ng ngipin at bibig ang susi para mapanatiling malusog ang iyong mga ngipin at gilagid at kaakit-akit pagkatapos tanggalin ang iyong braces. Para mapanatiling walang plaque ang iyong mga ngipin at maiwasan ang mga hindi kaaya-ayang “puting spot” na maaaring lumitaw sa palibot ng iyong braces, kailangan mong maunawaan kung paano mapapanatiling malinis ang iyong mga ngipin at orthodontic device. Kinakailangan ng dagdag na pagsusumikap sa pagsisipilyo at pagfo-floss nang may braces pero makikinabang naman sa pagsusumikap na iyon sa paglipas ng panahon.

Paano ako dapat magsipilyo nang may braces?

Nakadepende ang maginging hitsura ng iyong mga ngipin kapag tinanggal ang braces mo sa kung paano mo pinangalagaan ang mga ito habang nakakabit ang mga ito. Makakatulong ang isang electric na sipilyo na espesyal na dinisenyo para linisin ang palibot ng mga orthodontic appliance. Bago ka magsimula, tanggalin ang mga elastic, band o natatanggal na bahagi ng iyong mga orthodontic appliance.

- Hawakan ang sipilyo nang nakahanay sa sahig sa gilid ng iyong mga ngipin. Gabayan ang ulo ng sipilyo sa bawat ngipin, at sundan ang natural na kurbada ng mga ngipin at gilagid
- Itutok ang sipilyo sa bawat ngipin sa loob ng ilang segundo bago lumipat sa susunod na ngipin – Sa electric na sipilyo, hindi mo kailangang diinan ang pagpindot o pagkuskos. Hayaan lang ang sipilyo na gawin ang lahat ng trabaho para sa iyo
- Huwag kalimutang sipilyuhin ang loob ng mga ngipin, ibabaw ng mga ngipin, at ang likod ng iyong bibig sa likod ng iyong mga bagang
- Linisin ang mga bracket sa pamamagitan ng pag-anggulo sa ulo ng sipilyo nang nakalapt sa mga ito. Tiyaking nalilinis din ng sipilyo ang ilalim ng mga wire

Tandaang palitan ang iyong sipilyo o ulo ng sipilyo bawat 3 buwan para patuloy na maging maayos ang paglilinis nito.

Pagfo-floss sa Braces

Bagama’t maaaring maging mahirap, para sa mga malusog na ngipin at gilagid, napakahalaga pa rin ang pagfo-floss sa braces.

- Ipasok ang floss threader sa pagitan ng 2 ngipin sa ibaba ng mga wire ng iyong braces. Hilahin ang floss hanggang sa kalagitnaan
- Kapag naabot mo na ang linya ng gilagid, hilahin ang floss nang nakahugis C
- Tiyaking i-floss ang ibaba ng linya ng gilagid gamit ang banayad na pataas at pababang pagkilos

Huwag kalimutang magmumog

Magmumog nang dalawang beses sa isang araw, pagkatapos magsipilyo, para makatulong na maiwasan ang mga pagkasira, tumibay ang enamel, at bumango ang hininga. Gumamit ng fluoride toothpaste nang walang halong alcohol.

Background ng Braces

Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa kung paano gumagana ang orthodontics ay makakatulong sa iyong maghanda para sa pananakit na dulot ng braces na maaari mong maranasan. Ang braces ay naglalapat ng tuluy-tuloy na pressure sa mga ngipin para dahan-dahang umusog ang mga ito sa ibang posisyon. Ang mga pangunahing bahagi ng braces ay:

- **Mga bracket:** Ang bracket ay ikinakabit sa bawat ngipin o sa isang band na inilagay sa palibot ng ngipin. Hinahawakan ng mga bracket ang mga wire na aktwal na sanhi ng pag-usog ng mga ngipin. Ang pananakit na dulot ng braces na nauugnay sa mga bracket ay maaaring kinabibilangan ng pananakit mula sa band o sa mga bracket.
- **Mga wire:** Ang mga wire na ginagamit para sa braces ay kilala bilang mga arch wire. Ikinakabit ang mga ito sa mga bracket at isinasaayos ng orthodontist sa mga regular na pagbisita. Kung minsan, nagkakaroon ng pananakit na dulot ng braces sa sandaling maisaayos ang braces. ^{(1), (2)}

Ano ang Mga Sanhi ng Pananakit na Dulot Braces?

Maaaring iwasto ng braces ang mga usli-usling ngipin para mapaganda ang iyong ngiti at ang kalusugan ng iyong mga ngipin, ngunit maaaring magdulot sa iyo ng kawalan ng ginhawa ang pananakit na dulot ng braces. Hindi alam ang eksaktong dahilan ng pananakit na dulot ng braces, ngunit maaari itong maiugnay sa mga panloob o panlabas na sanhi.

- **Panloob:** Nakita sa ilang pananaliksik na ang pananakit na dulot ng braces ay maaaring sanhi ng mga pagbabago sa daloy ng dugo na nangyayari kapag naglalapat ng pressure sa mga ngipin ang braces.
- **Panlabas:** Ang aktwal na pagkayod ng mga bracket at wire ay maaaring magsanhi ng pananakit na dulot ng braces sa malalambot na tissue sa loob ng bibig. Ang ganitong uri ng pananakit na dulot ng braces ay karaniwang nababawasan sa katagalan, habang mas nagiging matibay ang mga tissue. Kung minsan, nagsasanhi ng pananakit na dulot ng braces ang isa sa mga arch wire dahil sa pagsundot nito sa likod ng bibig, ngunit karaniwan itong napapaghinawa ng orthodontic wax. ⁽¹⁾
⁽²⁾

Paano Mapapaghinawa ang Pananakit na Dulot ng Braces

Maraming magagamit na produkto para mapaghinawa ang pananakit na dulot ng braces. Para sa pananakit na nauugnay sa pressure ng braces, subukan ang mga over-the-counter na produktong pampawi ng pangingirot. Maaaring magpaghinawa ng pananakit na dulot ng braces ang Motrin o Advil, o maaari kang gumamit ng mga ipinapahid na produktong pampawi ng pangingirot. Humingi sa iyong dentista ng mga rekomendasyon kung magpapatuloy ang nararamdaman mong pananakit na dulot ng braces. Bukod dito, makakatulong sa pagpawi ng pananakit ng ngipin ang toothpaste, pagmumumog, at dental floss na idinisenyo para sa sensitibong ngipin. ⁽¹⁾, ⁽²⁾

Iba Pang Paraan na Nakakatulong sa Pagpapaghinawa ng Pananakit na Dulot ng Braces

Subukan ang mga karagdagang tip na ito para mapaghinawa ang pananakit na dulot ng braces:

- **Kumain ng Malambot na Pagkain:** Kung may posibilidad na makaranas ka ng pananakit na dulot ng braces pagkatapos ng pagsasaayos dito ng orthodontist, kumain lang ng malalambot na pagkain gaya ng Jello®, pasta, at mga pinalambot na gulay para sa una at sa mga susunod na araw.
- **Gumamit ng Malambot na Toothbrush:** Makakatulong sa pagbawas ng pananakit na dulot ng braces ang paggamit ng sepiyong malambot ang mga bristle. ⁽²⁾

Protektahan ang Iyong Braces para Maiwasan ang Pananakit

Kung naglalaro ka ng contact sports habang nakasuot ng orthodontics, tiyaking gagamit ka ng proteksyon sa bibig. Kung matatamaan o matutumba habang naglalaro ng sports, maaari itong maging dahilan ng pagkasira ng mga bracket o ng pagluwag ng mga wire, na maaaring magsanhi ng pananakit na dulot ng braces at makadagdag sa gastusin ng orthodontic care. ⁽²⁾

Mga Kapakinabangan ng Braces

Maaaring magsanhi ng kawalan ng ginhawa ang pananakit na dulot ng braces, ngunit makakatulong ang pagsuot ng braces para sa pagsasaayos ng iyong pagkagat para maiwasan ang iba pang uri ng pananakit sa bibig at ngipin dahil sa usli-usling mga ngipin. Kasama sa iba pang kapakinabangan ng braces ang:

- **Mas Madaling Pangangalaga sa Ngipin at Loob ng Bibig:** Mas madaling linisin ang pantay-pantay na mga ngipin, kung kaya mas mababa ang panganganib mo sa pagkabulok ng ngipin at pagkakaroon ng sakit sa gilagid.
- **Mas Tumaas na Kumpiyansa:** Kapag naiwasto ng braces ang iyong usli-usling mga ngipin, masisiyahan ka sa pagkakaroon ng mas tumaas na kumpiyansa sa sarili nang may masiglang ngiti. ⁽³⁾

Mga Pinagkunan:

1. <http://www.webmd.com/oral-health/guide/braces-and-retainers>
2. <http://www.bracesguide.com/duringbraces/duringbraces08.html>
3. <https://www.verywell.com/braces-and-orthodontic-treatment-1059330?>

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:
