

## Bakit Mahalaga ang Regular na Pagpapatingin sa Dentista: Ipaliwanag ang kahalagahan ng mga regular na pagpapatingin sa dentista, ano ang mangyayari sa panahon ng pagpapatingin ng iyong pasyente, at ano ang dapat na ginagawa ng mga pasyente mo sa pagitan ng mga regular na pagpapatingin.

Mahalaga ang regular na pagpapatingin sa dentista dahil nakakatulong ito sa pagpapanatiling malusog ng iyong mga ngipin at gilagid. Dapat kang regular na magpatingin sa dentista nang hindi bababa sa kada 6 na buwan o ayon sa inirekomenda ng iyong dental professional.

### Ano ang ginagawa kapag nagpapatingin ka sa dentista?

Mayroong 2 bahagi sa regular na pagpapatingin sa dentista – pagsusuri, o eksaminasyon at ang paglilinis, o oral prophylaxis.

Sa pagpapatingin ng ngipin, susuriin ng iyong dental professional kung mayroong mga sira. Maaari kang kuhanan ng mga X-ray para matukoy ang mga sira sa pagitan ng iyong mga ngipin. Magsasama rin sa eksaminasyon ng pagsusuri kung mayroong plaque at tartar sa iyong mga ngipin. Ang plaque ay malinaw na malagkit na layer ng bacteria. Kung hindi ito maaalis, maaari itong tumigas at maging tartar. Hindi mo maaalis ang tartar sa pamamagitan ng pagsesepilyo at pag-floss. Kung maiipon sa iyong mga ngipin ang plaque at tartar, maaaring magsanhi ang mga ito ng mga sakit sa bibig.

Pagkatapos, susuriin ang iyong gilagid. Gagawin ito sa pamamagitan ng espesyal na tool para sukatin ang lalim ng mga puwang sa pagitan ng iyong mga ngipin at gilagid. Kung malusog ang gilagid, mababaw lang ang mga puwang. Kapag may sakit sa gilagid ang tao, maaaring mas maging malalim ang mga puwang.

Dapat ay may kasama rin sa pagpapasuri na maingat na eksaminasyon ng iyong dila, lalamunan, mukha, ulo, at leeg. Ito ay para tingnan kung may anumang senyales ng problema - pamamaga, pamumula, o mga posibleng senyales ng kanser.



**Inaalís sa pagkakayod ang plaque at tartar**

Lilinisin din ang iyong mga ngipin sa iyong pagbisita. Tumutulong ang pagsesepilyo at pag-floss sa paglilinis ng plaque sa iyong mga ngipin, ngunit hindi mo maaalis ang tartar sa tahanan. Sa panahon ng paglilinis, gagamit ang iyong dental professional ng mga espesyal na tool para alisin ang tartar. Tinatawag itong **pagkakayod**.

Pagkatapos na makayod ang iyong mga ngipin, maaaring pakinisin ang mga ito. Sa karamihan ng sitwasyon, gumagamit ng makagaskas na paste para rito. Tumutulong ito para alisin ang anumang mantsa sa surface ng iyong mga ngipin. Ang panghuling hakbang ay pag-floss. Gagamit ng floss ang iyong dental professional para tiyaking malinis ang mga bahagi sa pagitan ng iyong mga ngipin.

### Ano ang dapat mong gawin sa pagitan ng bawat pagpapatingin sa dentista

Tiyaking pangangalagaan ang iyong mga ngipin at gilagid sa pagitan ng mga regular na pagpapatingin sa dentista. Palaging may namumuong plaque sa iyong mga ngipin, ngunit mapapamahalaan mo ito sa pamamagitan ng regular na pagsesepilyo at pag-floss. Narito

ang ilang tip para mahusay na mapangalagaan ang bibig sa tahanan.

- Magsepilyo ng iyong mga ngipin nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw. Tiyaking gagamit ng toothpaste na nagtataglay ng fluoride.
- Mag-floss araw-araw.
- Gumamit ng mouthwash para makatulong sa pagkontrol ng bacteria sa plaque. Makakatulong din ito para panatilihin mabango ang iyong hininga.



### Mga maikling kaalaman tungkol sa regular na pagpapatingin sa dentista

- Mahalaga ang regular na pagpapatingin sa dentista dahil nakakatulong ito sa pagpapanatiling malusog ng iyong mga ngipin at gilagid.
- May dalawang bahagi sa regular na pagpapatingin sa dentista:
  - Ang pagsusuri
  - Ang paglilinis
- Sa panahon ng pagsusuri ng ngipin at loob ng bibig, susuriin ng iyong dental professional ang iyong pangkalahatang kalusugan ng bibig para malaman kung may anumang bahagi ito na may problema.
- Sa panahon ng paglilinis, aalisin ng iyong dental professional ang anumang naipong plaque at tartar at maaaring pakinisin niya ang mga ngipin mo.
- Dapat kang regular na magpatingin sa dentista nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon o ayon sa inirekomenda ng iyong dental professional.

### 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: