

Kalinisan ng Ngipin para sa Mga Bata: Turuan ang iyong mga pasyenteng magulang ng kahalagahan ng pangangalaga sa ngipin sa mga bata at ang pangkalahatang benepisyo nito sa kalusugan.

Ang kapakanan ng iyong anak ang pinakamalaki mong alalahanin at ang kalinisan ng kanilang ngipin at bibig ay mahalagang bahagi ng kanilang pangkalahatang kalusugan. Magsisimula sa iyo ang pangangalaga ng mga ngipin at gilagid ng iyong anak - - maaari mo siyang gabayan sa tamang daan para sa panghabambuhay na kahusayan ng kalinisan ng ngipin at bibig.

Kalinisan ng Ngipin at Bibig para sa Mga Sanggol

Ipinapanganak ang mga sanggol kasama ang lahat ng kanilang ngipin - hindi mo makita ang mga ito dahil nakatago sa gilagid ang mga ito. Ang mga ngipin ng sanggol ay nagsisimulang lumabas sa gilagid nang humigit-kumulang 6 na buwan pero mahalagang magsimula ng maayos na pangangalaga sa ngipin at bibig para sa mga sanggol bago pa man lumabas ang unang ngipin. Kapag may malusog na gilagid, mayroon ding malulusog na ngipin.

- Punasan ang gilagid ng iyong sanggol gamit ang malambot na tuwalya pagkatapos ng pagpapadede. Nakakatulong itong alisin ang bacteria na maaaring magdulot ng pagkabulok ng ngipin.
- Kapag nagsimula nang lumabas ang mga ito, sipilyuhin ang mga ngipin nang dalawang beses sa isang araw gamit ang fluoride toothpaste na hindi hihigit sa isang butil ng bigas ang laki – gumamit ng sipilyong may malambot na bristle.
- Alisin ang bote pagkatapos dumedede ng iyong anak para maiwasan ang pagkabulok ng ngipin dahil sa bote ng sanggol. Nagkakaroon ng pagkabulok ng ngipin dahil sa bote ng sanggol kapag ang mga sanggol ay umiinom ng gatas, formula, o juice mula sa mga bote nang matagal na panahon o nakakatulog nang may bote.
- Iiskedyul ang unang dental appointment ng iyong anak bago ang kanyang unang kaarawan o pagkatapos makita ang kanyang unang ngipin ng sanggol, alinman ang mauna. Ang pagbisita ito ay katulad ng pagbisita para sa kapakanan ng sanggol sa iyong pediatrician.

Kalinisan ng Ngipin at Bibig para sa Mga Bata

Habang lumalaki ang mga bata, dapat ay umuunlad din ang kanilang mga kasanayan sa kalinisan ng ngipin at bibig.

Pagdating ng edad na 3, tumubo na ang lahat ng ngipin ng sanggol sa mga bata. Ang mga ito ay tinatawag na mga **pangunahing** ngipin. Ang mga ngipin ng sanggol ay nagsisimulang matanggal nang humigit-kumulang 6 na taong gulang; doon nagsisimulang lumabas ang **permanente**, o pang-nasa hustong gulang na mga ngipin. Karaniwan ang mga puwang sa pagitan ng mga ngipin ng sanggol. Naglalaan ito ng espasyo para sa mga permanenteng ngipin. Karamihan sa mga permanenteng ngipin ay lumalabas pagsapit ng 13 taong gulang.

Pagtatakda ng Pinakamahusay na Kasanayan sa Kalinisan ng Ngipin at Bibig para sa Mga Bata

Narito ang ilang tip para makatulong na panatilihin malusog at matibay ang mga ngipin ng iyong anak simula sa 3 taong gulang:

- Gumamit ng fluoride toothpaste na singlaki ng isang pea at tiyaking idudura ito ng iyong anak pagkatapos magsipilyo.
- Tiyaking magsisipilyo ang iyong anak sa loob ng hindi bababa sa 2 minuto nang dalawang beses sa isang araw.
- Simulang mag-floss sa sandaling magdikit ang mga ngipin, o mas maaga pa para makatulong sa pagbuo ng magagandang gawi.
- Tulungan ang iyong anak na magsipilyo at mag-floss, at paalalahanan siyang bigyang pansin ang likod ng mga ngipin.
- Bumisita sa dentista bawat 6 na buwan.

Kalinisan ng Ngipin at Bibig para sa Mga Preteen

Habang tumatanda ang mga bata at mas marami sa kanilang mga permanenteng ngipin ang tumutubo, mahalaga ang mahigpit na pang-araw-araw na kasanayan sa kalinisan ng ngipin para mapanatiling malusog ang mga ngipin at gilagid. Gayunpaman, maaaring maging mahirap na panatilihin interesado ang mga preteen sa pangangalaga sa kanilang ngipin at bibig.



Subukan ang mga tip na ito para panatihin sa tamang landas ang iyong anak:

- Habang mas binibigyang-pansin ng mga preteen ang kanilang hitsura, magiging kapaki-pakinabang na paalalahanan sila na makakatulong ang maayos na pangangalaga sa ngipin at bibig para magkaroon sila ng mas maayos na hitsura at pakiramdam.
- Paalalahanan ang iyong anak na magsipilyo nang dalawang beses bawat araw gamit ang fluoride toothpaste sa loob ng ganap na dalawang minuto, na hindi lang lumalaban sa mga pagkabulok at pinapatibay ang mga ngipin, pero nagbibigay din sa mga mas nakakatandang bata ng kumpiyansa ng pagkakaroon ng mabangong hininga. Sa pamamagitan ng electric na sipilyo, maaaring maging mas masayang magsipilyo para sa mga preteen.
- Napakahalaga ng pagfo-floss sa puntong ito dahil tumubo na ang karamihan sa mga permanenteng ngipin at ang paglilinis sa pagitan ng mga ito ay makakatulong na iwasan ang mga pagkabulok at pinapanatiling mabango ang kanilang bibig.
- Hikayatin ang mga batang naglalaro ng sports na magsuot ng mouth guard para maprotektahan ang kanilang mga ngipin mula sa mga pinsala.
- Tiyaking gumagamit ng electric na sipilyo at nagfo-floss nang mabuti ang mga batang may suot na braces para maiwasan ang mga puting spot sa mga ngipin kapag inalis ang braces.

Inirerekumenda naming subukan mo ang mga produktong ito:

☐ Oral-B Electric Rechargeable Toothbrush

☐ Crest at Oral-B Mouthwash:

☐ Oral-B Manu-manong Toothbrush

☐ Oral-B Floss:

☐ Crest Toothpaste

