

Mga Tip para sa Magandang Kalusugan ng Bibig

Ang **plaque bacteria** sa ating mga bibig ang pangunahing responsable sa pagsanhi ng mga cavity at sakit sa gilagid

- Ang pagsisipilyo at pag-floss araw-araw ang pinakamahasay na paraan upang alisin ang plaque bacteria at panatilihin malusog ang ating mga bibig



Sipilyuhin ang iyong mga ngipin 2 beses kada araw gamit ang fluoride toothpaste

- Magsipilyo nang **2 minuto** kada beses. Maglagay ng timer!
- Palitan ang iyong toothbrush kada 3-4 buwan. Ang isang luma o frayed na toothbrush ay hindi epektibong nakakatanggal ng plaque bacteria
- Subukan ang electric toothbrush na may built-in na 2 minutong timer
- Subukan ang sipilyong may 3 side para sabay-sabay na masipilyo ang lahat ng ibabaw



I-floss ang iyong ngipin 1 beses kada araw upang matanggal ang bacteria na hindi maabot ng iyong sipilyo

- Ang mga floss pick o floss holder na may mahabang hawakan ay makakatulong sa iyo na mas madaling maabot ang iyong mga ngipin sa likod
- Sa halip na gumamit ng string floss, subukan ang isang water flosser
- Ang mga maliliit na interdental brush o pick ay gumagana din nang mahusay



Ang tuyong bibig ay maaaring lubhang makaapekto sa kalusugan ng iyong bibig

- Ang mga cavity ay mas madalas nangyayari sa mga may tuyong bibig
- Kung ang iyong bibig ay madalas na tuyo, may ilang bagay na maaaring gumawin upang makatulong: uminom ng maraming tubig, gumamit ng mga produkto para sa tuyong bibig, ngumuya ng sugar-free o xylitol-based na gum o candy, makipag-usap sa iyong doktor o dentista



Ang madalas na pag-inom ng mga softdrink at iba pang mga matamis na pagkain at inumin ay maaaring maging sanhi ng mga cavity

- Huwag kumain nang kumain sa buong araw. Subukang kumain ng matamis o uminom ng softdrink na nasa isahang pakete
- Pati mga tinapay at pasta ay mayroong mga asukal na nagdudulot ng mga cavity
- Subukang huwag hayaang maipon ang pagkain sa paligid ng iyong mga ngipin, mahusay na kasanayan ang magmumog pagkatapos ng meryenda at pagkain



Bisitahin ang dentista nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon

- Pinakamahasay kung ipapalinis at ipapatingin ang iyong mga ngipin nang 1-2 beses sa isang taon
- May mga mobile dentist at hygienist sa catchment ng ACRC na maaaring bumisita sa mga tahanan ng mga kliyente at iba pang mga setting para sa mga nahihirapang makapunta sa tanggapan ng dentista
- Ang paghahanap ng isang dentista ay maaaring maging mahirap, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong Tagapag-ugnay ng Serbisyo (Service Coordinator) ng ACRC kung nahihirapan kang humanap ng dentistang makakatugon sa iyong mga pangangailangan

