Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

KALUSUGAN NG NGIPIN

Pangalagaang Mabuti ang Iyong Bibig at Ngipin

Ang pagpapanatiling malusog ang iyong bibig at ngipin ay nakakatulong na pigilan ang sakit.

Bakit Pangangalagaan ang Iyong Bibig at Ngipin

Ang mga gilagid na hindi malusog ay maaaring magdala ng sakit sa iyong katawan. Ang mga bahagi ng kinakain natin ay nakakabuo ng madikit na film sa ngipin na tinatawag na patse (plaque). Ito ay nakakasira sa matigas na panlabas na takip ng ngipin. Ito ay maaari ring maging dahilan ng mga butas sa ngipin (cavities) o maaaring magdugo ang iyong mga gilagid. Ito ay tinatawag na sakit ng gilagid. Ang mga problemang ito ay maaaring kumalat sa mga buto ng iyong bibig.

Ang mga gilagid na hindi malusog ay nagsisilbing pinto patungo sa iyong dugo at ikinakalat ang sakit sa iyong katawan. Ang mga buntis na babae na may sakit sa gilagid ay maaaring manganak nang napakaaga. Ang mga problema sa bibig ay maaaring ang unang tanda ng ibang mga problema sa kalusugan. Ito ay maaaring totoo para sa AIDS, pagkawala ng buto at ilang kanser.

Diyabetis at Iyong Bibig

Maaaring hindi alam ng maraming tao na ang pagpapanatiling malusog ang iyong bibig ay nakakatulong na kontrolin ang diyabetis.

- Ang mataas na asukal sa dugo ay nakakapinsala sa iyong ngipin at bibig. Sikapin na panatilihin ang iyong asukal sa dugo sa mga pangkaraniwang antas.
- Ang tuyong bibig ay maaaring problema rin. Nakakatulong ang dentista sa tuyong bibig.
- Ang mga gilagid na masakit, namamaga o namumula ay hindi malusog. Ang mga ito ay mga palatandaan ng sakit sa gilagid. Nagagawa ng sakit sa gilagid na itaas ang iyong asukal sa dugo.
- Ang mga taong may diyabetis ay dapat magpatingin sa kanilang dentista nang hindi kukulangin sa dalawang beses sa isang taon.

Pano Pangangalagaan ang Iyong Bibig at Ngipin

- Sipilyuhin ang iyong ngipin at dila nang hindi kukulangin sa dalawang beses sa isang araw.
- Gumamit ng malambot na sipilyo at fluoride toothpaste upang maiwasan ang pagkabulok ng ngipin.
- Magpalit ng sipilyo tuwing tatlo hanggang apat na buwan.
- Gumamit ng floss upang panatilihing malusog ang iyong mga gilagid.
- Makipagkita sa iyong dentista para sa pagsusuri at paglilinis ng ngipin nang hindi kukulangin sa dalawang beses sa isang taon.
- Kumain ng mga malulusog na pagkain.
- Huwag manigarilyo.

Kausapin ang iyong doktor at dentista. Tiyakin na ang iyong bibig, mga gilagid at ngipin ay malusog.

Ang pangangalaga sa iyong ngipin at bibig ay nakapagbibigay sa iyo ng isang bagay na magpapangiti sa iyo.