

Malusog na Bibig, Malusog na Ngipin!



Ano po ba ang magandang dental hygiene

Ang dental hygiene ay ang pagsasagawa ng pagpapanatiling malusog ng iyong ngipin at gilagid upang maiwasan ang mga problema sa ngipin tulad ng cavities, sakit sa gilagid, at mabahong hininga. Ang mabuting kalinisan ng ngipin ay maaaring makamit sa pamamagitan ng isang kumbinasyon ng pang araw araw na pangangalaga sa ngipin sa bahay at regular na mga check up sa iyong dentista.



Ang pagsipilyo ng iyong mga ngipin ay ang pundasyon ng mahusay na kalinisan ng ngipin. Dapat mong magsipilyo ang iyong mga ngipin ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw para sa dalawang minuto sa bawat oras. Gumamit ng isang malambot na bristled toothbrush at fluoride toothpaste. Magsipilyo ng iyong ngipin sa isang pabilog na paggalaw upang alisin ang plaka at mga particle ng pagkain. Tiyaking magsipilyo ng lahat ng ibabaw ng iyong mga ngipin, kabilang ang harap, likod, at ibabaw ng pagnginunguya.



Ang flossing ay isa ring mahalagang bahagi ng dental hygiene. Ang flossing ay nag aalis ng plaka at mga particle ng pagkain mula sa pagitan ng iyong mga ngipin at sa ilalim ng iyong gum line, kung saan ang iyong toothbrush ay hindi maaaring maabot. Floss kahit isang beses sa isang araw. Gumamit ng isang piraso ng floss na mga 18 pulgada ang haba. Slide ang floss sa pagitan ng iyong mga ngipin at dahan dahan ilipat ito pataas at pababa laban sa gilid ng bawat ngipin.

Siguraduhing curve ang floss sa paligid ng base ng bawat ngipin, na gumagawa ng hugis C.

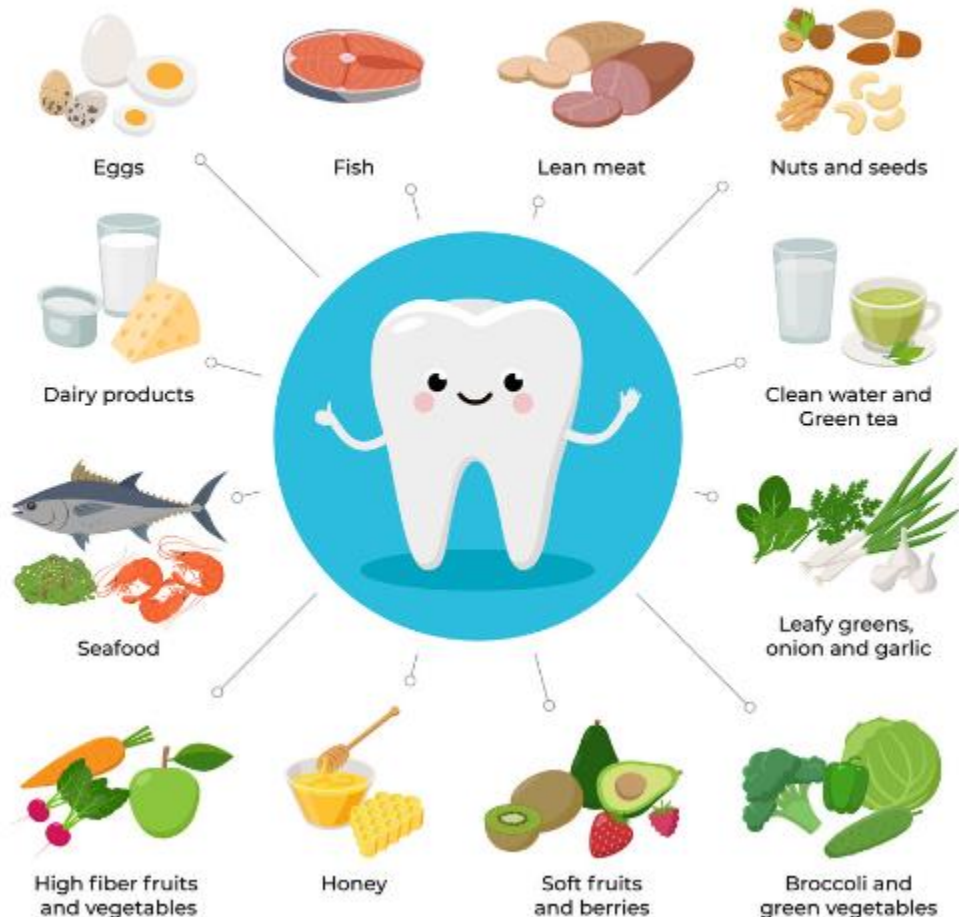
Bukod sa pagsisipilyo at flossing, dapat **mo ring gamitin ang mouthwash** upang patayin ang mga bakterya at sariwain ang iyong hininga. Pumili ng mouthwash na naglalaman ng fluoride upang makatulong na palakasin ang iyong mga ngipin. Banlawan ang iyong bibig gamit ang mouthwash pagkatapos magsipilyo at mag floss.

Ang **pagkain ng malusog na pagkain** ay mahalaga rin para kalinisan ng ngipin. Iwasan ang mga matatamis at starchy pagkain, na maaaring humantong sa mga cavities. Sa halip, kumain ng isang diyeta na mayaman sa prutas, gulay, at buong butil. Ang mga pagkaing ito ay mataas sa fiber, na tumutulong upang linisin ang iyong mga ngipin.



sa
na

BEST FOOD FOR HEALTHY TEETH



Mahalaga rin ang regular na pag check up sa iyong dentista para mapanatili ang mabuting kalinisan ng ngipin. Ang iyong dentista ay maaaring makakita ng mga problema sa ngipin nang maaga at gamutin ang mga ito bago sila maging mas seryoso. Dapat mong bisitahin ang iyong dentista nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon para sa isang check up at paglilinis.

Sa iyong dental check up, susuriin ng iyong dentista ang iyong mga ngipin at gilagid para sa mga palatandaan ng pagkabulok, sakit sa gilagid, at iba pang mga problema sa ngipin. Maaari ring kumuha ng x ray ang iyong dentista upang suriin kung may mga problema na hindi makikita ng mata lamang.

Bukod sa regular na check up, may iba pang mga hakbang na maaari mong gawin upang mapanatili ang mahusay na kalinisan ng ngipin. **Iwasan ang paninigarilyo at paggamit ng mga produktong tabako**, na maaaring maging sanhi ng sakit sa gilagid at kanser sa bibig. Magsuot ng mouthguard kapag naglalaro ng sports upang maprotektahan ang iyong mga ngipin mula sa pinsala. At kung mayroon kang diyabetis, siguraduhin na panatilihin ang iyong asukal sa dugo sa ilalim ng kontrol, dahil ang mataas na asukal sa dugo ay maaaring dagdagan ang iyong panganib ng sakit sa gilagid.

Bilang pagtatapos, ang mabuting kalinisan ng ngipin ay mahalaga para sa pagpapanatili ng malusog na ngipin at gilagid. Magsipilyo at mag floss ng ngipin araw araw, gumamit ng mouthwash, kumain ng malusog na diyeta, at regular na bisitahin ang iyong dentista para sa mga check up at paglilinis. Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tip na ito, maaari mong panatilihin ang iyong mga ngipin at gilagid malusog para sa isang buhay.

Pagsipilyo ng iyong mga ngipin

Ang pagsipilyo ng iyong mga ngipin ay isang mahalagang bahagi ng iyong pang araw araw na gawain. Ito ay tumutulong upang alisin ang plaka at bakterya mula sa iyong mga ngipin at gilagid, na maaaring maging sanhi ng pagkasira ng ngipin at sakit sa gilagid. Narito ang ilang tips kung paano magsipilyo ng ngipin:

- Magsipilyo ng ngipin dalawang beses sa isang araw, sa umaga at bago matulog.
- Gumamit ng maliit o katamtamang ulo ng brush na may katamtamang bristles upang maabot mo ang lahat ng bahagi ng iyong bibig.
- Gumamit ng isang gisantes sized na halaga ng isang fluoride toothpaste na naglalaman ng 1350 1500ppm ng fluoride (maaari mong malaman ang impormasyong ito sa likod ng tubo ng toothpaste).
- Hawakan ang brush sa isang 45 degree na anggulo sa iyong mga ngipin at magsipilyo sa isang pabilog na paggalaw.
- Magsipilyo ng mga panlabas na ibabaw, panloob na ibabaw, at ang mga ibabaw ng pagdila ng lahat ng ngipin.
- Gamitin ang dulo ng brush upang linisin ang panloob na ibabaw ng mga ngipin sa harap, gamit ang isang banayad na pataas at pababa stroke.
- Magsipilyo ng iyong dila upang alisin ang mga bakterya at sariwain ang iyong hininga.
- Ibihos ang toothpaste, ngunit huwag banlawan ang iyong bibig na may tubig. Ito ay tumutulong upang mapanatili ang fluoride sa iyong bibig para sa mas mahaba, na maaaring makatulong upang maprotektahan ang iyong mga ngipin.

Tandaan na palitan ang iyong toothbrush tuwing tatlo hanggang apat na buwan, o mas maaga kung ang mga bristles ay nagiging frayed. Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa kung paano magsipilyo ng iyong ngipin, mangyaring tanungin ang iyong dentista o dental hygienist.