

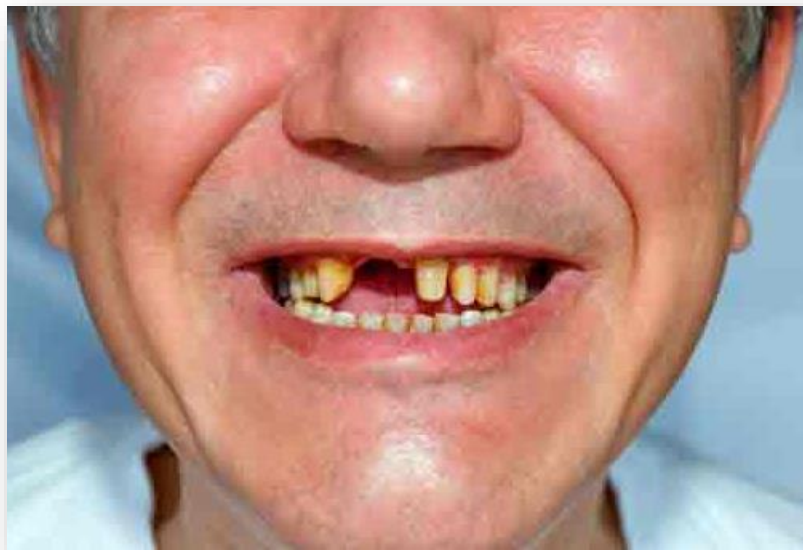
## Pangangalaga sa bibig ng diabetic



Ang diabetes ay isang talamak na kondisyon na nakakaapekto sa milyun milyong tao sa buong mundo. Ang mga taong may diyabetis ay nasa isang nadagdagan na panganib ng pagbuo ng mga problema sa kalusugan ng bibig. Ang brochure ng impormasyon ng pasyente na ito ay naglalayong magbigay ng mahahalagang impormasyon tungkol sa pag aalaga ng bibig ng diabetic upang matulungan ang mga pasyente na mapanatili ang mabuting kalusugan ng bibig.

### **Ang Link sa Pagitan ng Diabetes at Oral Health**

Ang diabetes ay maaaring dagdagan ang panganib ng pagkakaroon ng mga problema sa ngipin tulad ng sakit sa gilagid, mga cavities, tuyong bibig, at mga impeksyon. Ang mataas na antas ng asukal sa dugo ay maaaring humantong sa isang buildup ng plaka, na maaaring maging sanhi ng pamamaga ng gilagid at humantong sa sakit sa gilagid. Ang sakit sa gilagid ay maaaring magdulot ng sakit, pamamaga, at pagdurugo ng gilagid, at sa kalaunan ay maaaring humantong sa pagkawala ng ngipin.



Ang diabetes ay maaari ring magdulot ng dry mouth (Xerostomia), isang kondisyon kung saan ang bibig ay hindi gumagawa ng sapat na laway. Ang laway ay nakakatulong upang hugasan ang mga particle ng pagkain at bakteryang mula sa bibig, kaya ang kakulangan ng laway ay maaaring dagdagan ang panganib ng mga cavities at sakit sa gilagid. Ang mga impeksyon ay maaari ring mangyari nang mas madalas sa mga taong may diyabetis, kabilang ang mga impeksyon sa fungal tulad ng thrush, at mga impeksyon sa bakteryang tulad ng gum abscesses.



### **Mga Tip sa Pag-aalaga ng Bibig ng Diabetic**

Mayroong ilang mga hakbang na maaaring gawin ng mga taong may diyabetis upang mapanatili ang mabuting kalusugan ng bibig.

#### **Kontrolin ang Mga Antas ng Asukal sa Dugo**

Ang pinakamahalagang hakbang sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan ng bibig ay ang pagkontrol sa mga antas ng asukal sa dugo. Ang mataas na antas ng asukal sa dugo ay maaaring dagdagan ang panganib ng pagbuo ng mga problema sa ngipin, kaya mahalaga na subaybayan ang mga antas ng asukal sa dugo nang regular at sundin ang isang malusog na diyeta at ehersisyo plano ayon sa inireseta ng iyong doktor.

#### **Magsipilyo at Floss Regular**

Ang pagsipilyo ng dalawang beses sa isang araw at flossing isang beses sa isang araw ay makakatulong upang alisin ang plaka at maiwasan ang sakit sa gilagid. Mahalagang gumamit ng isang malambot na bristled toothbrush at fluoride

toothpaste. Flossing ay tumutulong upang alisin ang mga particle ng pagkain at plaka mula sa pagitan ng mga ngipin at sa kahabaan ng gumline.

### **Gumamit ng Antiseptic Mouthwash**

Ang antiseptic mouthwash ay maaaring makatulong upang patayin ang bakterya at sariwain ang hininga. Mahalagang pumili ng mouthwash na walang alak, dahil ang alak ay maaaring maging sanhi ng dry mouth at makagalit sa gilagid.

### **Regular na Bisitahin ang Iyong Dentista**

Mahalaga ang regular na dental check up para mapanatili ang mabuting kalusugan ng bibig. Ang iyong dentista ay maaaring makakita ng maagang mga palatandaan ng mga problema sa ngipin at magbigay ng paggamot bago sila maging mas malubhang. Inirerekomenda na ang mga taong may diyabetis ay bumisita sa dentista nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon.

### **Ipaalam sa Iyong Dentista Tungkol sa Iyong Diabetes**

Mahalagang ipaalam sa iyong dentista ang tungkol sa iyong diabetes at anumang gamot na iyong iniinom. Ang impormasyong ito ay makakatulong sa iyong dentista upang magbigay ng angkop na pangangalaga at paggamot.

## **Pangwakas na Salita**

Ang pagpapanatili ng mabuting kalusugan ng bibig ay mahalaga para sa lahat, ngunit lalo na para sa mga taong may diyabetis. Ang diabetes ay maaaring dagdagan ang panganib ng pagkakaroon ng mga problema sa ngipin, kabilang ang sakit sa gilagid, cavities, dry mouth, at mga impeksyon. Ang pagkontrol sa antas ng asukal sa dugo, regular na pagsipilyo at flossing, paggamit ng antiseptic mouthwash, regular na pagbisita sa iyong dentista, at pagpapaalam sa iyong dentista tungkol sa iyong diabetes ay lahat ng mahahalagang hakbang sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan ng bibig. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan sa bibig o kailangan ng karagdagang impormasyon, makipag usap sa iyong dentista o healthcare provider.