

Mga Tip sa Pagsisipilyo

Dapat magpatingin ka sa iyong dentista para tiyakin na gumagamit ka ng pamamaraan na natutugunan ang iyong mga pangangailangan.

- Gumamit ng soft-bristled na brush. Banayad na sipilyuhin ang iyong mga ngipin. Kung magsisipilyo ka ng masyadong madiin maaari ito magdulot ng pagkasira ng giligid.
- Tiyakin ito ang tamang size. Mas maliit mas maganda kaysa sa mas malaki.
- I-tilt ang mga bristle (sa 45-degree na anggulo) sa mga ngipin. I-slide ang mga tip ng brush sa ilalim ng mga giligid.
- I-jiggle nang banayad ang mga bristle para alisin ang anumang germ sa ilalim ng giligid.
- Tiyakin na sipilyuhin ang lahat ng gilid ng ngipin - ang labas, ang gilid ng dila at ang mga panguya.
- Para sa itaas at ibabang mga ngipin sa harapan, sipilyuhin ang loob na surface. I-tilt ang brush at gumawa ng maraming pataas at pababang mga stroke. Ang harapang bahagi ng brush ay dapat nasa mga ngipin at mga tisyu ng giligid.
- Malilinis lang ng iyong toothbrush ang ilang ngipin nang isa-isa. Baguhin ang posisyon nito para linisin nang maayos ang bawat ngipin.
- Para maiwasan ang pagkasira ng ngipin, tiyakin na magsipilyo ng kahit isang beses sa isang araw, pinakamaganda bago matulog. Kung magdadagdag ka ng pangalawang oras ng pagsisipilyo pagkatapos ng agahan maaari ito makatulong na alisin ang mga germ na nasa iyong mga ngipin at giligid.
- Huwag madaliin ang iyong pagsisipilyo. Dapat abutin nang kahit 3 minuto ang pagsisipilyo.
- Ang kasing laki ng pea ng fluoridated toothpaste ang kailangan mo lang.
- Palitan ang iyong brush kapag nagsisimula nang maghiwa-hiwalay ang mga bristle. Ang sirang toothbrush ay hindi malilinis nang maayos ang iyong mga ngipin.



Kung kailangan mo ng tulong para maghanap ng dentista o mayroong mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo, bisitahin ang www.hndental.com.

**O, tawagan ang:
Los Angeles County
1-844-233-4522**

**Sacramento County
1-833-493-0428**

**Mga oras: 8 a.m. hanggang 5 p.m. PT
Ang mga gumagamit ng TDD/TTY ay dapat i-dial ang 1-800-466-7566.**

Source at website:

Brushing your Teeth. American Dental Association (ADA), www.mouthhealthy.org.

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong palitan ang pangangalagang medikal o pangangalaga sa ngipin. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang Health Net Community Solutions, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

FLY1954752TH01w (4/25)