Pangangalaga sa mga Ngipin ng Iyong Anak

Hindi kailanman napakaaga para sa mabuting pangangalaga ng ngipin. Sa mabuting pangangalaga ng kalusugan ng bibig, maaaring lumaki ang iyong anak na walang sira ang ngipin. Magsimula sa pangangalaga sa mga gilagid at ngipin ng iyong sanggol. Habang lumalaki siya, turuan ang iyong anak ng pinakamabuting posibleng pangangalaga ng ngipin. Huwag kalimutan na ang malulusog na ngipin at gilagid ay nangangailangan ng regular na mga pagbisita sa dentista.

Pagsisipilyo

Bumubuo ang pagkain at bakterya ng malagkit na sangkap na tinatawag na plaque sa mga ngipin. Gumagawa ng asido ang bakterya sa plaque na umuubos ng matigas na patong ng ngipin (ang enamel). Nagiging buhaghag ang enamel dahil lumilitaw ang maliliit na butas, nagbibigay-daan upang makapasok ang bakterya. Nagiging sanhi ito ng pagkasira ng ngipin. Pinipigilan ng pagsisipilyo ang pamumuo ng plaque. Simulan ang paglilinis ng mga gilagid ng iyong sanggol ilang araw matapos isilang. Sa simula, gumamit ng tubig at kapirasong gasa na cotton. Habang tumutubo ang mga ngipin, gumamit ng maliit na sipilyo at kaunting fluoride na toothpaste na sinlaki ng butil o bigas. Gumamit lamang ng kaunti dahil nilulunok ng mga bata ang toothpaste. Maaari ding gamitin sa yugtong ito ang pansanay na toothpaste (walang fluoride). Makipag-usap sa iyong dentista o tagapangalaga ng kalusugan para sa payo sa paggamit ng suplementong fluoride, gaya ng mga ipinapatak o tableta. Kapag sapat na ang edad ng iyong anak para makapagsipilyo nang mag-isa, bantayan para makatiyak na ginagawa ito nang tama.

Paggamit ng floss

Sa paggamit ng floss, naaalis ang bakterya at plaque mula sa pagitan ng mga ngipin at sa ilalim ng mga gilagid. I-floss ang mga ngipin ng iyong anak araw-araw. Kapag sapat na ang edad ng bata, makakatulong ang floss holder sa kanya para mag-floss.

Fluoride

Mas pinatitibay ng fluoride ang enamel ng ngipin. Tumutulong ito na maiwasan ang pagkasira ng ngipin. Alamin kung may dagdag na fluoride ang tubig ng iyong komunidad. Kung hindi, itanong sa iyong dentista kung dapat bigyan ang iyong anak ng mga suplementong fluoride. Maaari ding magpahid ng fluoride ang iyong dentista sa permanenteng ngipin ng iyong anak sa mga regular na checkup.

Mga sealant

Ang mga sealant ay ligtas, hindi masakit, at murang paraan para tumulong na pangalagaan ang mga bagang ng iyong anak mula sa pagkasira. Idinidikit ang manipis na plastic coating sa mga bahaging pangnguya ng mga bagang (molar at premolar). Bumubuo ang sealant ng matigas na panangga na pumipigil sa pagkain at bakterya na mapasok sa maliliit na uka sa ibabaw ng mga ngipin.

Kailan dapat tumawag sa dentista

Bantayan ang sumusunod:

- **Pagkasira ng ngipin.** Huwag kailanman hayaan ang iyong anak na matulog na may bote ng gatas. Mabilis na magdudulot ng pagkasira ng ngipin ang bote ng mga likido (maging ang gatas) na nakababad sa bibig. Huwag hayaan ang iyong anak na uminom o magmeryenda nang hindi nagsisipilyo pagkatapos.
- **Pagsupsop ng hinlalaki at mga pacifier.** Karaniwan sa isang sanggol ang pagsupsop sa hinlalaki o pacifier. Pero kung nagpapatuloy ang alinmang gawi pagkatapos ng edad na 3 o 4, maaari itong humantong sa mga problema sa ngipin o panga. Kung gumagamit ng pacifier, pinakamahusay ang orthopedic pacifier para sa mga ngipin at panga.

Tawagan ang dentista para sa alinman sa mga sumusunod:

- Simula sa halos edad na 1, dapat may mga regular na checkup sa ngipin ang iyong anak bawat 6 na buwan.
- Makipag-usap sa iyong dentista kung sungki o hindi tumubo ang una o permanenteng mga ngipin.
- Tumawag sa dentista kung makakita ka ng kulay kayumanggi o itim na batik sa mga ngipin ng iyong anak.
- Kung mabungi ang ngipin, kumuha ng pang-emergency na pangangalaga ng ngipin. Huwag hugasan ang ngipin. Ilagay ito sa gatas hanggang muli itong maibalik.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.
© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.