Nagsisimula ang Magandang Kalusugan sa Kapanganakan

Maging mga sanggol ay maaaring magkaroon ng cavities

Nagkakaroon ng cavities dahil sa mga mikrobyo at bacteria sa bibig na dumidikit sa ngipin.[1]

- Maaaring magkaroon ng cavity sa mga ngipin ng sanggol at mga permanenteng ngipin.
- Maaari mong maiwasan ang cavities kung:
  - Sesepilyuhin mo ang mga ngipin ng iyong sanggol gamit ang malambot na sepilyo sa sandaling lumitaw ang mga ito sa bibig.
  - Hindi mo hahayaang matulog ang iyong sanggol na may bote ng gatas o juice (o anumang inumin maliban sa tubig).
  - Hindi mo pahihintulutan ang sanggol mo na kumain buong maghapon.
  - Gagawin mong masaya para sa sanggol mo ang pagsesepilyo upang maitatag agad ang mabubuting nakasanayan.

Mga nakakatulong na tip para sa sanggol

- Kahit bago pa tumubo ang ngipin ng iyong sanggol, dapat mong punasan ang gilagid gamit ang basang tela pagkatapos kumain at bago matulog.
- Maaari kang turuan ng iyong doktor o dentista kung paano linisin ang gilagid at mga ngipin ng iyong sanggol.
- Kapag lumitaw na ang mga ngipin, dapat mong linisin ang mga ito gamit ang malambot na sepilyo (nang walang toothpaste) pagkatapos kumain at bago matulog.
- Mainam na lumipat mula sa bote patungo sa tasa sa pagitan ng ika-9 at ika-12 buwan.

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng dentista o kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyong dental, bisitahin ang **www.hndental.com** o tumawag sa:

Mga miyembro na nasa Los Angeles County: **1-844-233-4522**

Mga miyembro na nasa Sacramento County: **1-833-493-0428**

Mga oras: 8 a.m. hanggang 5 p.m. PT
Dapat tumawag ang mga gumagamit ng TDD/TTY sa **1-800-466-7566.**

Mga nakakatulong na tip sa pagtulog

Huwag patulugin ang iyong sanggol nang may bote, subukan na lang ang alinman sa mga ito:

- Paliguan ang iyong sanggol gamit ang maligamgam na tubig.
- Ihele ang sanggol mo para makatulog.
- Bilang huling paraan, payagan lamang ang TUBIG sa bote.

Iangat ang labi!

Ito ang pinakamainam na paraan upang masuri ang ngipin ng iyong sanggol para sa mga senyales ng problema.

- Ihiga ang iyong sanggol sa kumot na nasa sahig o sa iyong kandungan.
- Suriin nang mabuti ang mga ngipin ng iyong sanggol sa pamamagitan ng marahang pag-angat ng kanilang labi. Galawin ang mga labi upang makita ang lahat ng ngipin.
- Tumawag sa isang dentista para sa appointment kung makakita ka ng puti, kulay-tan, o brown na mga batik.

Sa regular na pagsusuri, masasanay ang iyong anak sa ganitong pagtingin sa kanilang mga ngipin at hindi matatakot sa dentista.

[1]https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html

Pinagkunan at website:
5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), www.aapd.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.

FLY1959551TH01w (4/25)