

Alagaan ang Natural na Ngipin

mga tip para sa Seniors at Caregivers

Ang oral hygiene ay mahalaga upang maalis ang delikadong mikrobyo at plaque mula sa ngipin, mga gilagid at pustiso, at upang panatilihin malusog ang bibig. Para sa seniors at kanilang caregivers, maaaring mahirap panatilihin ang araw-araw na pangangalaga sa bibig, pero mahalaga ito dahil maaaring magdibelop nang mabilis ang decay at impeksyon. Ang malusog na bibig ay nagsusuporta sa mabuting pangkalahatang kalusugan at kabutihan ng kalagayan.

Karamihan ng sakit sa ngipin ay maiiwasan sa tulong ng pang-araw-araw na pangangalaga sa bibig, regular na propesyonal na paglinis, at taunang pagpapatingin sa dentista, pati na rin para sa seniors na may pustiso.

Supplies para sa pang-araw-araw na pangangalaga sa bibig:

- Isang malambot na sepilyo
- Fluoride toothpaste at mouth rinse
- Aids para linisin ang mga pagitan ng ngipin

Supplies para sa caregivers:

- Disposable gloves
- Tuwalya o bimpo
- Isang palanggana at isang tasang tubig
- Isang mouth prop, kung naaangkop

Para sa seniors na may natural na ngipin at pustiso, mangyaring tingnan din ang tip sheet na *Alagaan ang Pustiso*.



Ang interproximal brushes ay makakatulong na gawing mas madali para sa seniors na maglinis sa pagitan ng mga ngipin.



Adaptive toothbrushes.



Dental supplies.

Bisitahin ang yourdentalhealth.ca para sa karagdagang impormasyon at upang tingnan ang isang online educational video.

Caring for Natural Teeth tips for Seniors and Caregivers (Tagalog)



Seniors:

- Sepilyuhin ang natural na ngipin dalawang beses isang araw; lalo na bago matulog.
- Gumamit ng malambot na sepilyo na may fluoride toothpaste na kasinglaki ng pea.
- Ang isang electric o adaptive toothbrush ay makakatulong sa seniors na nahihirapang sa pagkilos ng mga daliri.
- Maglinis sa pagitan ng mga ngipin gamit ang floss o isang interproximal brush upang tanggalin ang plaque at natitirang pagkain.
- Regular na bisitahin ang dentista.

Mahalaga! Kung nagdurugo ang mga giligid kapag nagsesepilyo, patuloy na magsepilyo araw-araw nang isang linggo. Kung hindi tumigil ang pagdurugo, kontakin ang isang dental professional.

Caregivers:

- Hikayatin ang seniors na sepilyuhin ang kanilang sariling ngipin at magbigay ng suporta kapag kinakailangan.
- Laging magsuot ng guwantes upang maiwasan ang paglipat ng mikrobyo.
- Tanggalin ang pustiso bago magsepilyo.
- Magsepilyo sa banyo, kung maaari. Laging pumili ng komportableng lugar.
- Magsepilyo nang paikot sa loob ng bibig nang masepilyuhan ang lahat ng bahagi ng bibig—ang labas, loob, at mga lugar na ginagamit sa pagnguya. Huwag kalimutang sepilyuhin ang dila.
- Kausapin ang senior habang ginagawa ito—sabihin sa kanila kung ano ang iyong ginagawa habang ginagawa mo ito. Tanungin sa senior kung masyadong madiin ang iyong pagsepilyo o kung nakararanas siya ng anumang kirot.
- Pagmumugin siya gamit ang maligamgam na tubig kapag tapos ka na sa pagsesepilyo.
- Palitan ang mga sepilyo bawat tatlong buwan, kapag mukhang gamit na ito, o pagkatapos ng sipon o trangkaso—laging itago nang nakatayo sa isang lalagyan.

Bisitahin ang yourdentalhealth.ca para sa karagdagang impormasyon at upang tingnan ang isang online educational video.



British
Columbia
Dental
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

