

Ang baby teeth ay mahalaga para sa pangkalahatang kalusugan at development ng iyong anak (hal., pagkain, pagsalita, at paglagay sa posisyon ng darating na adult teeth).

Bilang isang magulang o caregiver, mayroon kang mahalagang tungkulin na tulungan ang iyong anak na magdibelop ng dental habits mula sa simula pa lamang.

Benefits ng Maagang Pagsimula ng Dental Hygiene Routine

- ✓ Nakakatulong sa mga bata na magdibelop ng wastong oral hygiene habits na maaaring manatili habang-buhay.
- ✓ Sinusuportahan nito ang makakain nang walang pananakit at ang wastong nutrisyon para sa paglaki.
- ✓ Nakakatulong na iwasan ang cavities at bawasan ang pananakit at 'di magandang pakiramdam ng ngipin.
- ✓ Nakakatulong na iwasan ang mawalan ng ngipin at minimintina nito ang espasyo para sa adult teeth.

Mahalaga ang Baby Teeth!



Tips para Panatiliing Healthy ang Ngipin ng Iyong Anak



BC Dental Association

British Columbia Dental Association

540-1385 West 8th Ave, Vancouver BC

604-736-7202 o kaya 1-888-396-9888 | info@bcdental.org

[Filipino]



Tips para Panatiliing Healthy ang Ngipin ng Iyong Anak



Bago Magkaroon ng Ngipin ang Iyong Sanggol

- Linisin ang bibig ng iyong sanggol sa pamamagitan ng paggamit ng malinis na basa-basang tela o gasa para punasan ang kanyang mga gilagid dalawang beses bawat araw, **kahit bago lumabas ang ngipin.**

Ang regular na paglinis sa mga gilagid ng iyong sanggol ay nakakatulong sa kanya na maghanda para sa pakiramdam ng pagsesepilyo oras na lumabas ang kanyang unang ngipin.



Pagkatapos ng Unang Ngipin ni Baby

- **Simulan ang pagsesepilyo oras na lumabas ang unang ngipin,** gamit ang isang infant toothbrush na may malambot na bristle at fluoride toothpaste na kasing laki ng butil ng bigas.
- **Iwasan ang pag-share ng mga sepilyo, kubyertos, o soothers.** Ang bacteria na magdudulot ng cavity ay maaaring ipasa mula sa caregiver papunta sa bata.
- **Dalhin ang iyong sanggol sa isang dentista sa loob ng anim na buwan ng paglabas ng kanyang unang ngipin o pagdating ng unang taong-gulang.** Ang iyong dentista ay maaaring magrekomenda ng isang iskedyl para sa appointment, batay sa pangangailangan ng oral health ng iyong anak.
- Regular na itaas ang labi ng iyong anak at tingnan nang husto ang gum line. Tawagan ang iyong dentista kung may napansin kang anumang puti o brown na batik-batik, o anumang bagay na hindi karaniwan. **Huwag maghintay hanggang sa susunod na dental appointment ni baby!**



Kausapin ang iyong dentista para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kahalagahan ng baby teeth!



Pagsesepilyo at Toothpaste

- **Magsepilyo nang dalawang beses bawat araw** gamit ang fluoride toothpaste para makatulong na gawing malakas ang tooth enamel at iwasan ang tooth decay.
Dahil ang karamihan ng mga komunidad sa B.C. ay walang tubig na may fluoride, ang paggamit ng fluoride toothpaste ay lalo nang mas mahalaga para iwasan ang tooth decay.
- Tulungan ang iyong anak na bata na magdibelop ng mga mainam na habits sa pagsesepilyo **sa pamamagitan ng pagsepilyo ng kanyang ngipin para sa kanya.** Itaas ang kanyang mga labi para sepilyuhin ang gum line at ang lahat ng mga gilid ng ngipin.
- Habang ang isang bata ay lumalaki at nadaragdagan ang kanyang dexterity, maaari siyang **magsimulang magsepilyo nang may suporta mula sa isang caregiver** para siguraduhin na nalilinis ang lahat ng mga ibabaw ng ngipin.
Maraming mga bata ang kailangang superbisyuhan sa pagsesepilyo hanggang mga 8-10 taong-gulang, depende sa kanyang kakayahan.
- Oras na ang isang bata ay maaasahang magdura ng toothpaste, gumamit ng toothpaste na may fluoride na kasing laki ng butil ng mais.



Kapag Kumakain at Umiinom

- Hikayatin ang kumain nang mainam sa kalusugan at **limitahan ang snacks na may maraming asukal at mga pagkaing dumidikit sa ngipin.**
- Hikayatin ang uminom ng **tubig lamang** mula sa isang bukás na tasa **sa pagitan ng meals.** Ang patuloy na pagsipsip ng gatas, juice, flavoured o sweetened water, o soft drinks ay nagdaragdag sa posibilidad na magka-tooth decay.
- Kung mag-aalok ng matatamis, i-serve ito kasama ng meals tuwing maaari.



Kapag Matutulog at Sa Gabi

- Ang mga bata ay hindi dapat patulugin nang may botelya.
- Pagkatapos ng **huling feeding bago matulog**, punasan o sepilyuhin ang mga gilagid at ngipin ni baby.
- **Pagkatapos magsepilyo, mag-alok ng tubig lamang.** Ang gatas, formula, juice, at iba pang pinatamis na inumin na naiwan nang magdamag sa ngipin ay maaaring magdulot ng tooth decay.