

Pagsisipilyo at pag-floss

Brushing and flossing – Tagalog (Filipino)

Ang regular na pagsisipilyo at pag-floss ay tumutulong na protektahan ang iyong bibig mula sa pagkabulok ng ngipin at sakit sa gilagid. Ang papel ng impormasyong ito ay magpapaliwanag sa pinaka-epektibong paraan sa pagsisipilyo at pag-floss ng iyong mga ngipin.

Pagsisipilyo

Sipilyuhin ang mga ngipin at ang kahabaan ng linya ng gilagid nang dalawang beses sa isang araw upang tanggalin ang plaka ng ngipin. Gumamit ng isang sipilyo na malambot ang bristle at may maliit na ulo, at isang fluoride na toothpaste.

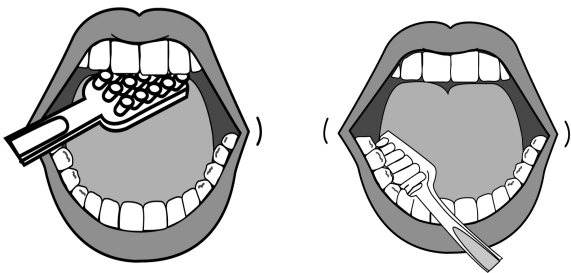
Ang mga sipilyo (o mga ulo ng brush sa mga elektrik na sipilyo) ay dapat palitan bawat tatlong buwan at/o kung ang mga bristle ng sipilyo ay mukha nang pudpod at gusgusin.

Dapat na tumulong ang mga magulang sa pagsisipilyo hanggang sa ang mga bata ay mga walong taong gulang na. Ilagay ang toothpaste sa lugar na hindi maabot ng mga maliliit na bata.

Pamamaraan sa manwal na pagsisipilyo:

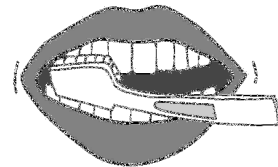
1. Sipilyuhin ang mga ibabaw sa loob

- Gumamit ng maliit na pabilog o umuugoy na paggalaw sa kahabaan ng bawat ngipin.
- Siguraduhing linisin ang hanggang sa linya ng gilagid.
- Sipilyuhin ang loob ng kapwa itaas at ibabang mga ngipin.



2. Sipilyuhin ang mga ibabaw sa labas

- Gumamit ng maliit na pabilog o pataas at pababang mga paggalaw.
- Siguraduhing linisin ang hanggang sa linya ng gilagid sa kapwa itaas at ibabang mga ngipin.
- Magsimula sa isang gilid ng iyong bibig at magsipilyo papuntang kabilang gilid.



3. Sipilyuhin ang mga pangnguyang ibabaw

- Gumamit ng marahang paurong at pasulong na paggalaw.
- Sipilyuhin ang mga pangnguyang ibabaw ng kapwa itaas at ibabang mga ngipin.



Pamamaraan sa elektrik na pagsisipilyo:

1. Ilagay ang ulo ng brush sa bawat ngipin sa linya ng gilagid. Linisin ang mga ibabaw sa loob at labas ng lahat ng mga ngipin sa pamamagitan ng paggalaw ng brush sa isang banayad at lumiligid na galaw.
2. Linisin ang mga pangnguyang ibabaw ng lahat ng mga ngipin sa pamamagitan ng paglagay sa ulo ng brush sa bawat pangnguyang ibabaw.

Mga binagong sipilyo

Kung may problema ka sa paghawak ng isang regular na sipilyo, maaaring mas madali sa iyo ang gumamit ng isang elektrik na sipilyo o manwal na sipilyo na may binagong hawakan (modified handle).

Ang grip at paggalaw ng isang elektrik na sipilyo ay hindi nangangailangan ng malakas na paghawak.

Bilang alternatibo, maaaring magmungkahi ang iyong dental na propesyonal ng mga paraan upang mas madaling hawakan ang manwal na sipilyo. Maaaring makatulong ang pagbaluktot o pagpahaba ng hawakan, o pagpalaki ng sukat o timbang ng hawakan. Maaari ka ring humingi ng payo mula sa isang occupational therapist.

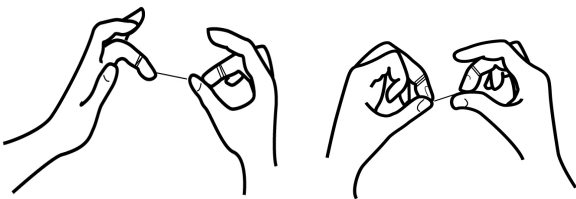
Pag-floss

Ang pag-floss sa pagitan ng mga ngipin upang tanggalin ang plaka ng ngipin. Ang pag-floss ay maaaring mahirap sa simula, subalit nagiging madali ito kung kapag laging ginagawa.

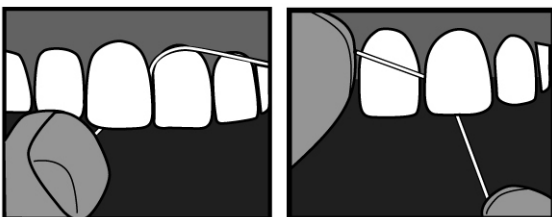
Kapag nagpo-floss, mag-ingat na hindi mapinsala ang iyong mga giligid. Kung hindi ka sigurado kung aling floss sa ngipin ang gagamitin, kumunsulta sa iyong dental na propesyonal.

Pamamaraan sa pag-floss:

1. Kumuha ng mga 40cm ng floss at ibigkis ang mga dulo palibot sa gitnang daliri ng bawat kamay, na tinitira lamang ang maliit na piraso sa pagitan ng dalawang mga kamay.



2. Gamit ang isa sa mga daliri sa bibig, gumamit ng banayad na see-saw na kilos upang hilahin pababa ang floss sa agwat sa pagitan ng dalawang ngipin hanggang sa ito ay dumulas nang bahagya lamang sa ilalim ng lebel ng giligid.



3. Ibalot ang floss sa paligid ng isang ngipin at gumamit ng isang pagpunas na kilos upang tanggalin ang plaka.
4. Muling ipasok ang isang malinis na bahagi ng floss sa pagitan ng parehong dalawang ngipin at ibalot ang floss sa paligid ng kabilang ngipin at punasan ang gilid ng ngipin na iyon.
5. Ulitin ang mga hakbang na ito sa paligid ng bibig hanggang sa ang lahat ng mga puwang sa pagitan ng lahat ng mga ngipin ay nalinis na.

Kung may problema ka sa pag-floss, maaaring mas madali para sa iyo ang mga pantulong sa pag-floss (floss aid). Ito at ang iba pang mga produktong panlinis ng ngipin ay mabibili sa karamihan ng mga supermarket at mga botika.

Mga alternatibo sa dental floss

Ang mga interdental / interproximal na brush ay maaaring gamitin kapalit ng dental floss. Ang mga sipilyong ito ay kamukha ng napakaliit na mga bottlebrush at dinisenyo upang linisin ang mga puwang sa pagitan ng mga ngipin. Ang mga maliliit na brush na ito ay mainam din para sa paglinis sa ilalim ng bridge work, sa paligid ng mga crown at sa pagitan ng mga root ng mga ngipin kung saan may pag-urong ng giligid.

Pamamaraan ng interdental / interproximal na pagsisipilyo:

Simpleng padausdusin lang ang brush sa puwang sa pagitan ng dalawang ngipin at igalaw ang brush nang paurong at pasulong hanggang sa malinis ang bahaging iyon.

Para sa payo hinggil sa mga alternatibo sa dental floss at mga pamamaraan sa interdental / interproximal na paglinis, kumunsulta sa iyong dental na propesyonal.

Para sa karagdagang impormasyon

- Kontakin ang iyong dental na propesyonal
- Bumisita sa www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Tumawag sa 13 HEALTH (13 43 25 84) para sa kompidensiyal na payo sa kalusugan nang 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Mag-email sa oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.