

Mahalaga rin ang baby teeth

Mahalagang panatilihin malusog at malakas ang baby teeth ng iyong anak para sa kalusugan ng kanilang bibig ang katawan at development. Ang baby teeth ay nagsisimulang lumabas mga 6 na buwan at maaaring magtagal hanggang ang bata ay 13 o 14. Ang mga ito'y mahalagang bahagi ng nutrisyon, speech development, at kompiyansa sa sarili ng iyong anak, at mahalaga ito sa paglagay sa tamang lugar ng permanenteng ngipin kapag lumaki na sila.

Kapag walang angkop na pangangalaga at atensyon, ang mga bata ay maaaring magkaroon ng tooth decay (mga butas sa ngipin). Nagkakaroon ng tooth decay kapag ang mga asukal sa ngipin ay nahahalo sa plaque bacteria upang gumawa ng asido na nakakapanira enamel ng ngipin. Kapag mas matagal ang asukal sa bibig, mas maraming asido ang nagagawa, at nadaragdagan tuloy ang panganib na magkaroon ng cavities.

Masakit ang tooth decay. Maaari itong mauwi sa mga impeksyon at pagbunot ng ngipin. Ang mga batang may sirang ngipin ay maaari ring mahirapang matulog, mahirapang magtuon ng pansin sa mga bagay, at mamighati dahil sa kanilang itsura.

Hindi laging nalalaman na may sirang ngipin. Ang kirot ay karaniwang isang palatandaan na may problema pero hindi kayang ipaliwanag ng mga maliliit na bata kung bakit sila'y may kirot.

Pero ang magandang balita ay maaaring maiwasan ang sirang ngipin. Kapag nagtatag ng mga malusog na kaugalian habang bata pa, kabilang ang mga regular na pag-iksamen ng ngipin, ang iyong anak ay makapagsisimula patungo sa pagkakaroon ng malusog na ngipin.

Tulungan ang iyong anak na magkaroon ng malusog na ngipin:

- Kailangang maaga simulan ang pangangalaga ng bibig. Simulan sa pamamagitan ng paglinis ng bibig ng iyong sanggol gamit ang basang tuwalya at dahan-dahang pagpunas sa mga gilagid upang tanggalin ang anumang natitirang gatas o formula mula sa bibig.
- Sepilyuhin ang ngipin ng iyong anak oras na lumabas ang unang ngipin at siguraduhing itaas ang labi upang sepilyuhin sa may gilagid. Hindi kayang linisin ng mga maliliit na bata ang kanilang sariling ngipin. Magsepilyo *para sa kanila* habang sila'y maliliit pa at *kasama nila* habang lumalaki sila.
- Gumamit ng malambot na sepilyo. Pumili ng angkop na laki ng sepilyo para sa edad ng bata.



Ang malusog na ngipin at gilagid ay mahalaga para sa kalusugan at kabutihan ng kalagayan. Maagang magtatag ng mga mabuting kaugalian upang magkaroon ang iyong anak ng malusog na ngipin habang-buhay.

- Gawing masaya ang pagsepilyo at magdibelo ng rutina: magsepilyo sa isang ispesipikong panahon (pagkatapos maligo o bago magbasa); sa isang ispesipikong lugar (nakaupo sa ina); o gumamit ng mga ispesipikong cue (tugtugin, pagbilang).
- Gumamit ng kaunting fluoride toothpaste upang protektahan ang ngipin laban sa cavities. Ang mga batang wala pang 3 taong gulang ay dapat gumamit ng isang pahid ng toothpaste lamang (kasinglaki ng butil ng bigas) habang ang mga batang lampas ng 3 taong gulang ay maaaring gumamit ng toothpaste na kasinglaki ng pea. Hikayatin ang iyong mga anak na idura ang toothpaste.
- Ang mikrobyo na nagdudulot ng cavity ay maaaring lumipat mula sa iyong bibig patungo sa bibig ng iyong anak. Iwasan ang makigamit ng soothers, mga sepilyo o ibang mga bagay ng iyong anak.
- Anuman ang edad, huwag hayaang kumain at uminom ng matatamis sa buong araw o magdamag. Halimbawa, ang patuloy at dahan-dahang pag-inom sa mga botelyang may gatas o mga tasa na may juice ay nag-iipon ng mga asukal sa bibig at maaaring mauwi sa cavities -- sa halip nito, punuin ng tubig ang mga botelya at tasa.
- Pumili ng mga meryenda na mabuti sa kalusugan tulad ng keso, prutas, o nuts. Ang mga pagkain mabuti para sa katawan ay mabuti rin para sa bibig.
- Kapag maagang nahahanap ang problema sa ngipin, mas madali itong ayusin. Itsek ang bibig ng iyong anak at regular na bisitahin ang dentista.
- Itsek ang bibig ng iyong anak upang malaman kung may sakit tulad ng brown o dilaw na marka sa ngipin. Ang iyong anak ay maaaring may sakit sa ngipin kapag mayroong mga palatandaang ito: nahihirapang matulog; nahihirapang magdulot ng pansin, at iniwasan ang ilang mga pagkain tulad ng malalamig na inumin at pagkain.
- Ang unang bisita sa dentista ay dapat gawin pagdating ng isang taong gulang o sa loob ng anim na buwan pagkatapos mo makita ang unang ngipin. Sa pamamagitan ng regular na iksamen, mamomonitor ng iyong dentista ang pagdibelo ng mga ngipin at gilagid ng iyong anak upang maagang matuklasan ang mga problema at maiwasan ang sakit. Kapag maagang sinimulan ang pagpunta sa dentista, mas magiging maginhawa ang pagpunta ng iyong anak sa dentista.

Tandaan na ang mga bata ay natututo sa halimbawa: Kapag inaalagaan mo ang iyong ngipin at gilagid, gagawin din ito ng iyong mga anak.