

Alagaan ang Pustiso

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 pag-iksamen ng dentista, pati na rin para sa seniors na may pustiso.

Supplies para sa pangangalaga ng pustiso:

- Isang sepilyo o sepilyo para sa pustiso, alinman ang naaangkop
- Liquid hand soap o toothpaste para sa pustiso
- Isang denture cup para maitabi ang pustiso nang magdamag

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 Natural na Ngipin*.



Itabi ang pustiso nang tuyô magdamag sa isang denture cup



Tanggalin ang pustiso at linisin gamit ang sepilyo para sa pustiso o malambot na sepilyo; gumamit ng liquid hand soap o toothpaste para sa pustiso.



Dental supplies.

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

Caring for Dentures tips for Seniors and Caregivers (Tagalog)



Seniors:

- Linisin ang pustiso dalawang beses bawat araw.
- Ang pustiso ay dapat tanggalin mula sa bibig bago linisin.
- Linisin ang pustiso gamit ang sepilyo para sa denture o malambot na sepilyo gamit ang liquid hand soap o toothpaste para sa pustiso. Huwag gumamit ng toothpaste dahil maaari nito magasgas ang pustiso.
- Sepilyuhin ang anumang natural na ngipin (tingnan ang *Alagaan ang Natural Teeth tip sheet*) at linisin ang bibig at gilagid gamit ang basang sepilyo bago ibalik ang pustiso.
- Itago nang tuyô ang pustiso magdamag upang makapagpahinga ang bibig.
- Regular na bisitahin ang dentista.

Caregivers:

- Hikayatin ang seniors na tanggalin at linisin ang dentures nang mag-isa at umalalay kapag kinakailangan.
- Laging magsuot ng guwantes upang maiwasan ang paglipat ng mikrobyo..
- Upang tanggalin ang pustiso, magsimula sa pang-ibabang pustiso. Hawakan ang pang-ibabang harap na ngipin gamit ang hinlalaki at index finger at hilahin nang palabas ang pustiso.
- Para sa pang-itaas na pustiso, itaas ang labi at gamitin ang iyong mga daliri upang angatin ang harap na ngipin. Maaaring makatulong ang pagkilos sa ngipin o ang pag-angat nito mula sa likod upang mawala ang “pagkadikit”. Inatang huwag ilagay ang iyong mga daliri sa pagitan ng mga ngipin.
- Upang tanggalin ang partial denture, gamitin ang iyong mga daliri upang dahan-dahang hatakin ang metal clasps patungo sa ngipin na kumakagat
- Magdahan-dahan upang iwasang masira ang pustiso o metal clasps sa isang partial denture.
- Oras na natanggal ang pustiso, tingnan kung mayroong anumang sugat o masakit na bahagi sa bibig.
- Linisin ang pustiso at anumang natural na ngipin (tingnan ang *Alagaan ang Natural na Ngipin tip sheet*).
- Hayaan ang senior na ibalik muli ang pustiso kung kaya niyang gawin ito. Kung kailangan ng tulong, turuan ang senior habang ginagawa ito. Para sa buong pustiso, ipasok ang pang-itaas na pustiso, pagkatapos ang pang-ibabang pustiso.

MAHALAGA! Kung hindi mo matanggal ang inaakala mong pustiso, **huwag ito hatakin**. Maaari itong isang implant retained denture na hindi natatanggal. Konsultahin ang isang dental professional.



British
Columbia
Dental
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

