

Planuhing panatilihin ang iyong sariling ngipin—bago at pagkatapos mag-retire



Ang mabuting oral health ay bahagi ng iyong kabuuang kalusugan at sigla, at nagusuporta ito sa nutrisyon at kompiyansa sa sarili. Planuhing mag-enjoy sa mas mabuting oral health habang-buhay gamit ang patuloy na pangangalaga at prevention, kabilang ang regular na pagpapatingin sa dentista.

Mas matagal na pinananatili ng British Columbians ang kanilang ngipin. Ang karamihan ng adults ay maaaring mag-retire nang may lahat o halos lahat ng kanilang natural na ngipin.

Gayunman, ang regular na pagsepilyo at flossing lamang, kahit gamit ang electric toothbrush, ay hindi garantiya na kakain ka pa rin ng mansanas kapag ikaw ay 90 taong gulang. Ang patuloy na regular na pagbisita sa iyong dentista para sa propesyonal na pangangalaga pagkatapos mo mag-retire ay kasing-halaga ng pagpapanatiling nasa mabuti ang kalagayan ng iyong ngipin kapag ikaw ay tumandâ.

Tumatanda rin ang iyong bibig. Kahit ang pinakamalinis na bibig ay malamang na magkakaroon ng anumang uri ng gum recession (kapag ang iyong gilagid ay lumiliit at mas marami sa root ng iyong ngipin ay nakalantad at maaaring magkaroon ng cavities) o sakit sa ngipin. Halimbawa, 43 porsiyento ng adults 60–79 taong-gulang ang may root cavities kumpara sa 6 na porsiyento ng adults 20–39 taong-gulang.¹

Kadalasang maraming mga problema sa ngipin ang seniors at ito’y maaaring sumakit, maimpeksyon, at maaaring mauwi sa pagtanggap ng ngipin. Ang bilang ng adults na walang mga ngipin ay tumataas mula 4 na porsiyento sa mga 40–59 taong gulang at nagiging 22 porsiyento sa 60–79 taong gulang.¹ Ipinapakita rin ng mga pag-aaral na ang BC adults ay may mas mataas na pinagsamang rate ng may decay (cavities), kulang, at may pastang ngipin.²

Kapag nawalan ka ng natural na ngipin, maaaring maapektohan ang iyong nutrisyon at kasiyahan sa iba’t-ibang muri ng mga pagkain; nauuwi sa malabong pananalita; at mas kaunting kompiyansa sa sarili. Ang dental disease ay maaari ring magkaroon ng masamang epekto sa iyong pangkalahatang kalusugan; may kaugnayan ang hindi mabuting oral health at iba pang mga kondisyon sa kalusugan, tulad ng diyabetis at sakit sa puso.

Ang adult na lampas ng 60 taong gulang ay may pinakamataas na insidente ng oral cancer; kabilang sa iba pang risk factors ang maraming pag-inom ng alak at madalas na paggamit ng tabako, lalo na kapag pinagsama sila.³ Ang mga oral cancer ay nakapaninira pero lubos na nagagamot kung maagang naagapan; tinatantiyang may humigit-kumulang sa 84 porsiyento ng oral cancers ang maaaring matuklasan ng isang dentista.⁴

Kapag nagplano at patuloy na inaalagaan ang ngipin upang maiwasan ang mga problema, maaaring matagal na mapapanatili ng isang 60-taong gulang ang kanyang sigla at ang kanyang ngipin.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon:

¹Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)

²The British Columbia Dental Association’s 2006 Adult Dental Health Survey; Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)

³Health Canada website (oral cancer)

⁴Canadian Cancer Statistics (2007)

Paano magkaroon ng mabuting oral health... habang-buhay

Panatilihin malinis at nasa mabuting kondisyon ang iyong ngipin, gilagid, at dental work. Magsepilyo araw-araw, lalo na sa gabi, gamit ang malambot na sepilyo o electric toothbrush at fluoride toothpaste. Mag-floss! Siguraduhing mag-floss kahit isang beses man lamang bawat araw, lalo na sa paligid ng dental work tulad ng crowns.

Kausapin ang iyong dentista tungkol sa anumang tanging pangangalaga para sa iyong dental work. Maaaring magbago ang iyong ngipin, gilagid, at buto sa panga habang ikaw ay tumatandâ. Maaaring kailangan mong ulitin ang ilang mga ginawa sa iyong ngipin, o maaaring kailangan mong ipaayos o palitan ang iyong dental work nang ilang taon bago ka tumandâ.

Panatilihin ang iyong mga regular na pagpapatingin sa dentista at iskedyul ng paglinis—kahit pagkatapos mo mag-retire mula sa trabaho.

Magplano para sa lahat ng iyong mga iba pang pangangailangan sa health care, kabilang ang pangangalaga sa ngipin. Pag-isipan ang mag-invest sa isang private o group plan kapag ikaw ay nag-retire, o mag-ipon para masakop ang regular na preventive care, kabilang ang pagpapatingin sa dentista at paglinis ng ngipin.

Ang maagang pagtuklas ng oral disease sa pamamagitan ng mga regular na iksamen ng dentista ay makakatulong na tigilan o bagalan ang paglala ng oral disease at bubuti ang resulta. Imomonitor ng iyong dentista ang kalusugan ng iyong soft tissues at ngipin; titingnan niya kung may oral kanser; rerebyuhin niya ang anumang mga alalahanin sa pangkalahatang kalusugan; at imomonitor niya ang kasalukuyang fit at function ng iyong dental work.

Panatilihin itong malusog. Ang mabuti para sa iyong katawan ay mabuti rin para sa iyong bibig!

Limitahin ang dami ng may asukal na pagkain at inumin sa buong araw. Pumili ng mga masustansiyang meryenda at inumin, tulad ng keso o nuts, at tubig. Gumamit ng tubig upang magmumog pagkatapos kumain o uminom.

Laging ibigay sa iyong dentista o certified specialist ang pinakabagong impormasyon.

Ang iyong dentista o certified specialist ay ang doktor ng iyong bibig. I-update sila tungkol sa anumang mga gamot na iniinom mo at/o mga pagbabago sa iyong kalusugan. Maraming mga pangmatagalang sakit ang mismong nakakaapekto ng iyong ngipin, mga buto, at soft oral tissues. Halimbawa, may ilang mga gamot na nagdudulot ng ‘tuyong bibig’ na maaaring makapagbigay sa iyo ng tooth decay.

Manatiling aktibo, manatiling konektado, kumain ng pagkaing mabuti sa kalusugan, alagaan ang iyong ngipin -- at huwag kalimutan ang iyong kinakailangang extended health care! Ang iyong magandang ngiti ay maaari mong panatilihin... nang habang-buhay.



British Columbia
Dental
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pangangalaga ng iyong oral health sa anumang edad, kausapin ang iyong dentista o bisitahin ang yourdentalhealth.ca.

Plan to keep your teeth—before and after retirement (Tagalog)