



Pag-aalaga ng Bibig ng mga Sanggol at mga Bata

Mula kapanganakan hanggang 36 buwan

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

Kailangan ang Baby teeth para sa:

- Pagkain/Pagnguya
- Pagngiti/Itsura
- Pagsalita/Pagbigkas
- Malusog na mga ngipin hanggang sa pagtanda

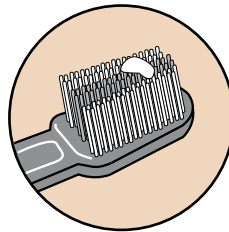
Mula kapanganakan hanggang 12 buwan

Simulan nang maaga ang malusog na kaugalian upang maiwasan ang pagkabulok ng ngipin

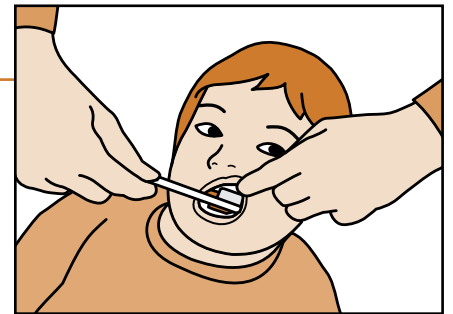
- Panatilihin malusog at malinis ang iyong bibig upang maiwasang kumalat ang pagkabulok ng ngipin sa iyong sanggol.
- Punasan ng mamasa-masang bimpo ang gilagid ng sanggol araw-araw bago lumabas ang mga ngipin.
- Huwag lagyan ng anumang matamis ang pacifiers/o soothers.
- Kung nagpapadede ng gatas sa bote, huwag hayaan ang iyong anak na matulog nang may bote.
- Turuan ang mga anak na uminom sa baso simula 6 hanggang 9 na buwan.

Kapag nagsimula nang lumitaw ang baby teeth

- Sipilyuhin ang mga ngipin nang dalawang beses sa isang araw.
- Gumamit ng isang maliit at malambot na sipilyo.
- Gumamit ng fluoride toothpaste na kasing laki ng butil ng kanin upang gawing mas matibay ang mga ngipin at maiwasan ang pagkabulok nito.



Kung nahihirapan sa pagsisipilyo, tumawag ng isa pang nakatatanda upang tumulong.



Angatin ang labi ng iyong anak upang tingnan ang loob ng kanyang bibig sa araw-araw.

Pag-ngingipin (Teething) :

- Maaaring maging mainitin ang ulo ng sanggol o bata.
- Ang pagpunas sa gilagid ng isang basang bimpo o kaya ang hayaan ang iyong anak na ngumuya ng isang malinis at malamig na teething ring ay mahusay na mga pagpipilian para sa pag-ngingipin.
- Ang teething biscuits, crackers o cookies ay maaaring maging sanhi ng pagkabulok ng ngipin.
- Magtanong sa isang propesyonal sa kalusugan bago gumamit ng teething gels, ointments o mga tabletas.
- Kung ang iyong sanggol ay may lagnat o nagtatae kapag nag-ngingipin kontakin ang iyong family health provider o kaya ang HealthLink BC Dial 8-1-1.

Dalhin ang iyong anak upang makipagkita sa isang dentista pagsapit ng edad na 12 buwan.



	Baby Teeth	Kailan "Lumalabas" ang Mga Ngipin	Kailan "Nahuhulog" ang Mga Ngipin
Mga Ngipin sa Itaas	Central incisors	→ 7-12 buwan	→ 6-8 taon
	Lateral incisors	→ 9-13 buwan	→ 7-8 taon
	Canines (cuspid)	→ 16-22 buwan	→ 10-12 taon
	First molars	→ 13-19 buwan	→ 9-11 taon
	Second molars	→ 25-33 buwan	→ 10-12 taon
Mga Ngipin sa Ibaba	Second molars	→ 20-31 buwan	→ 10-12 taon
	First molars	→ 12-18 buwan	→ 9-11 taon
	Canines (cuspid)	→ 16-23 buwan	→ 9-12 taon
	Lateral incisors	→ 7-16 buwan	→ 7-8 taon
	Central incisors	→ 6-10 buwan	→ 6-8 taon

Karamihan sa mga bata ay mayroon nang 20 baby teeth pagsapit ng 3 taon gulang. Ang ilang baby teeth ay hindi nahuhulog hanggang sa edad na 12 taon. Ang mga problema sa baby teeth ay maaaring humantong sa mga problema sa ngipin pagdating ng hustong gulang.

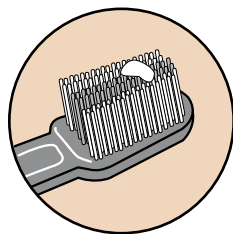
12 hanggang 36 buwan

Kailangan na sipilyuhin ng mga nakatatanda ang mga ngipin ng bata dalawang beses sa isang araw



- Tiyakin na nakikita mo ang loob ng bibig habang sinisipilyo.
- Sipilyuhin ang bahagi na kung saan nagsasalubong ang mga ngipin at giligid.
- Sipilyuhin ang buong paligid ng ngipin at tiyakin na naabot ang likurang bahagi.

- Laging gumamit ng fluoride toothpaste na kasing laki ng butil ng kanin sa edad na ito.
- Huwag sumuko kaagad! Maaaring mahirap ang pagsipilyo.



Malusog na kaugalian sa pagkain para sa malusog na ngipin

- Maghain ng 3 meals at 2 hanggang 3 malusog na nakaplanong meryenda sa bawat araw.
- Mag-alok ng iba't ibang malusog na pagkain mula sa 4 na food groups para sa meals at mga meryenda.
- Mag-alok ng lahat ng mga inumin sa baso.
- Tubig lamang ang ialok sa pagitan ng meals at mga meryenda.



Ang pag-inom ng mga matatamis na inumin at maghapon na pagkain ng meryenda ay maaaring maging sanhi ng pagkabulok ng ngipin.

Tingnan sa online "Pagpapakain ng iyong anak na 'Toddler', 1 hanggang 3 taon" sa <http://vch.ca> para sa karagdagang impormasyon.

Ang iba pang mga fact sheets tungkol sa pagiging magulang ay makukuha sa iyong lokal na Community Health Office/Centre o online sa <http://vch.eduhealth.ca>

Para sa higit pang impormasyon, kontakin:

- HealthLink BC - Dial 8-1-1. May mga serbisyong magagamit para sa pagsasalin ng wika sa mahigit sa 130 mga lengguwahe. www.healthlinkbc.ca
- o kaya ang Public Health Dental Program o Public Health Nurse sa Vancouver Coastal Health. www.vch.ca

Para humingi ng dagdag na kopya, puntahan online ang <http://vch.eduhealth.ca> o kaya email phem@vch.ca at i-quote ang Catalogue No. **FJ.100.5.M68.TG**

© Vancouver Coastal Health, Pebrero 2014