



## Ang Pagsisipilyo at Pag-floss Brushing and Flossing

Ang pagsisipilyo nang may fluoride toothpaste at pag-floss ay makakatulong na mapigilan ang mapanganib na bakteryang nagiging sanhi ng pagkabulok ng ngipin at gum disease.

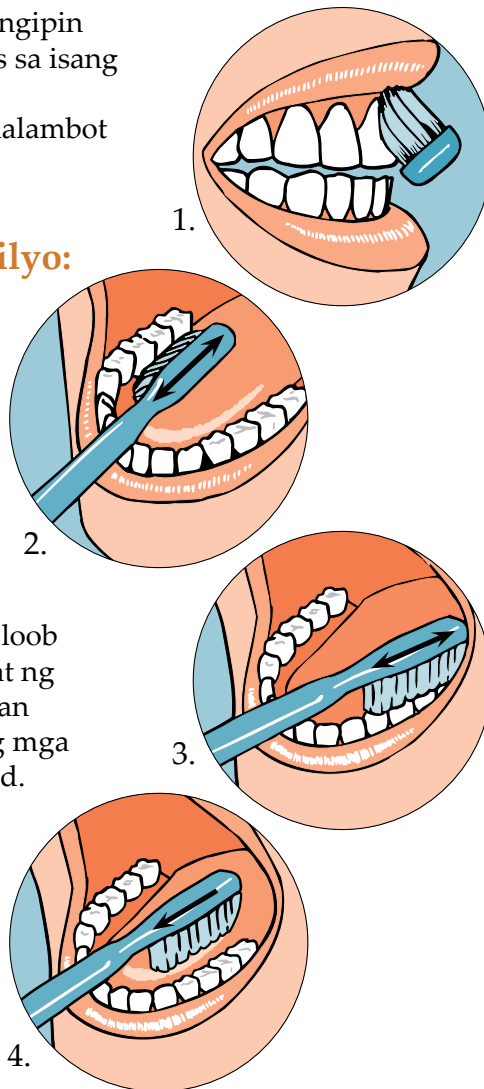
- Ang pagkabulok ng ngipin ay maaaring makaapekto sa pagkain, pagtulog, pag-aaral at pagtrabaho.
- Ang hindi malusog na ngipin at giligid ay naiugnay sa mga 'di malusog na bata, dyabetis, sakit sa puso at baga.
- Ang mahusay na pag-aalaga ng bibig ay nakakatulong sa iyong hitsura at kompiyansa sa sarili at nakakatulong na mapanatiling malusog ang buong katawan.

### Ang Pagsisipilyo

- Magsipilyo ng ngipin dalawang beses sa isang araw.
- Gumamit ng malambot na sipilyo.

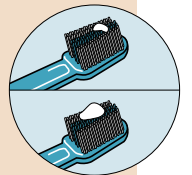
#### Paano Magsipilyo:

1. Ipuwesto ang sipilyo nang nakaanggulo sa giligid. **Marahang** igalaw nang pabalik-balik ang sipilyo.
2. Sipilyuhin ang loob at labas ng lahat ng ngipin kung saan nagtatagpo ang mga ngipin at giligid.
3. Sipilyuhin ang ibabaw ng mga ngipin.
4. Sipilyuhin ang dila.



#### Fluoride

- Ginagawang mas malakas ng fluoride ang mga ngipin at tumutulong itong mapigilan ang pagkabulok ng ngipin.
- Inirerekomenda ng Canadian Dental Association sa adults na sipilyuhin ang ngipin ng mga bata gamit ang fluoride toothpaste kapag mayroong panganib ng pagkabulok ng ngipin. Ang isang dahilan ng panganib sa pagkabulok ay ang manirahan sa mga lugar na walang fluoride sa iniinom na tubig. Ang mga iniinom na tubig sa Vancouver Coastal ay walang fluoride\*.
- Ang ligtas at mabisang dami ng fluoride toothpaste na dapat gamitin ay:  
**Para sa wala pang 3 taong gulang:** kasing laki ng butil ng kanin, **sa mahigit sa 3 taon:** kasing laki ng gisantes o pea



\*Ang ilang pampridadong water systems at mga balon ay maaaring mayroong natural na fluoride. Tawagan ang inyong supplier ng tubig upang malaman.

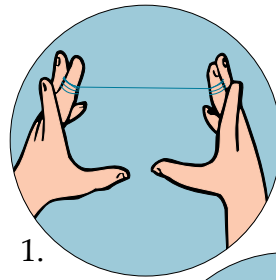


## Ang Pag-floss

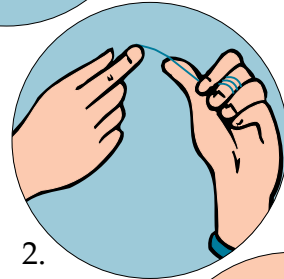
- Ang dental floss ay isang espesyal na sinulid na ginagamit upang linisin ang mga pagitan ng ngipin at ibaba ng gilagid.
- Mag-floss nang isang beses bawat araw.
- Maghanap ng uri ng floss na naaangkop para sa inyo.

### Paano Mag-floss ng Ngipin:

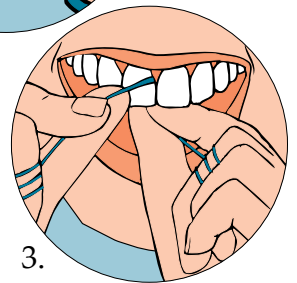
1. Kumuha ng mga 30cm ng floss at iikid ito sa paligid ng bawat dulo ng mga gitnang daliri.
2. Hawakan ang floss sa pagitan ng hinlalaki at mga unang daliri ng bawat kamay at hatakin ang floss nang mahigpit.
3. I-slide ang floss sa pagitan ng mga ngipin at sa gilid ng ngipin.
4. Ikilos ang floss nang pataas at pababa sa gilid ng ngipin at maingat na gawin ito patungo sa ilalim ng gilagid (x).
5. Ulitin ang pamamaraang ito sa susunod na ngipin (y).
6. Gamitin ang malinis na bahagi ng floss patungo sa pagitan ng susunod na dalawang ngipin (y at z).



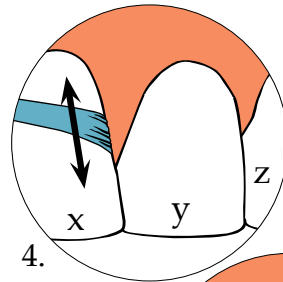
1.



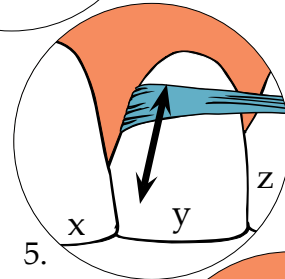
2.



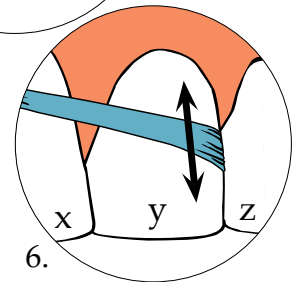
3.



4.



5.



6.

**Magpunta sa isang dental professional upang makakuha ng karagdagang impormasyon sa pagsisipilyo at pag-floss at iba pang mga produkto para sa oral healthcare.**

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

### Para sa karagdagang impormasyon:

- HealthLink BC – Tumawag sa 8-1-1. May available na serbisyo para sa translation sa 130 wika. [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- o sa Public Health Dental Program o isang Public Health Nurse sa Vancouver Coastal Health. [www.vch.ca](http://www.vch.ca)
- VCH Parenting Website - <http://parenting.vch.ca/>