

## Bakit Kailangan Bumisita sa Dentista?

- Ang bawat bata ay may karapatang magkaroon ng malusog na pagsisimula sa buhay!
- Ang kalusugan ng ngipin ay mahalagang bahagi ng pangkalahatang kalusugan!
- Maaaring magsimula nang maaga sa buhay ang mga problema sa ngipin - kapag lumabas na ang unang ngipin. Mas madaling iwasan ang mga sakit sa ngipin kaysa sa gamutin ito!
- 1 sa 4 na mga batang pumapasok sa elementarya ang mayroong bulok na ngipin!



Ang Pangalan ng Aking Dentista: \_\_\_\_\_

Ang Numero ng Telepono ng Aking Dentista: \_\_\_\_\_

Ang Address ng Aking Dentista: \_\_\_\_\_

**Kung kailangan ninyo ng tulong sa Paghahanap ng isang Dentistang tumatanggap ng Denti-cal, tawagan ang customer Service ng Denti-cal Para sa Benepisyaryo sa:  
1-800-322-6384**

**Kung nakatira kayo sa Los Angeles o Sacramento county at nagkakaProblema kayo sa inyong Dental Plan, o sa Pakikipag-ugnayan sa inyong Dental Plan mangyaring tawagan ang Department of Managed Health care sa:  
1-888-466-2219**

**Kung nakatira kayo sa Los Angeles o Sacramento county at hindi ninyo alam kung nasaang Dental Plan kayo o gusto ninyong magpalit ng mga Dental Plan mangyaring tawagan ang Health care Options sa:  
1-800-430-4263**



**Nagsisimula ang Kalusugan ng Ngipin sa Unang Ngipin ng inyong Anak**

Department of Health Care Services 

## Kailan Dapat Magpatingin ang Inyong Anak sa Dentista?

### Edad 0-1 taon

#### Kailan?

Kailangan ninyong magpa-appointment para sa unang pagpapatingin ng inyong anak sa dentista kapag lumabas na ang una nilang ngipin o sa kanilang unang kaarawan, alinman ang mauuna. Tingnan ang likuran ng brochure na ito para sa tulong sa paghahanap ng isang dentista sa inyong plan.



#### Bakit?

Maaaring magsimula ang mga cavity kapag lumabas na ang unang ngipin, kaya mahalagang patingnan sa dentista ang inyong anak sa lalong madaling panahon. Sa unang pagpapatingin tanungin kung paano sisipilyuhin ang ngipin ng inyong anak, at kausapin ang inyong dentista tungkol sa fluoride at kung paano kayo makakatulong sa pag-iwas ng mga cavity.

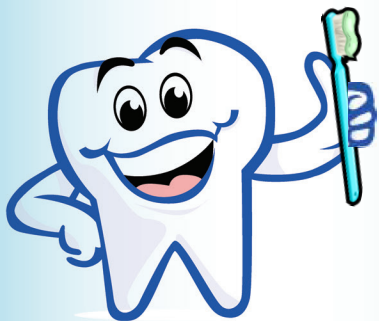
### Edad na mahigit sa 2 taon

#### Kailan?

Tuwing anim na buwan, o ayon sa inirerekomenda ng dentista ng inyong anak.

#### Bakit?

Kapag nasa kindergarten na ang mga bata, 50% ang mayroon nang mga problema sa ngipin. Ang mga regular na pagpapatingin sa dentista ay makakatulong sa pag-alam ng mga maagang palatandaan ng mga cavity at pagpigil sa pagbuo ng mga bagong cavity.



## Paano Makakatulong Ang Mga Magulang?

### Edad 0-1 taon

#### Paano kayo makakatulong?

Kung pasusuhin ninyo ang inyong baby sa pagtulog, magbigay lang ng tubig sa botelya - walang gatas, formula, juice, o matatamis na inumin. Marahang punasan ang gilagid ng inyong baby gamit ang bimpo hanggang lumabas ang unang ngipin - pagkatapos lumipat sa malambot na toothbrush.

### Edad 1-2 taon

#### Paano kayo makakatulong?

Sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak sa umaga at bago matulog gamit ang maliit na dampi ng fluoride na toothpaste. Tingnan mabuti ang anumang mga patalatandaan ng maagang mga cavity (mala-chalk na kulay puti at kulay kapeng bahagi sa ngipin malapit sa gilagid). Hilingin sa inyong medikal na doktor na maglagay ng fluoride varnish sa ngipin ng inyong anak sa mga pagpapa-checkup kapag walang sakit ang bata. Umiinom na dapat sa baso ang inyong anak, hindi sa botelya. Magbigay lang ng gatas o juice sa oras ng pagkain at magbigay ng tubig sa pagitan nito.

### Edad 3-4 na taon

#### Paano kayo makakatulong?

Patuloy na sipilyuhin ang ngipin ng inyong anak tuwing umaga at bago matulog gamit ang fluoride na toothpaste na kasing dami ng laki ng gisantes. Hindi maayos na makakagawa ang mga bata na wala pa sa edad na 7-8 taong gulang kung hindi ninyo tutulungan ang mga ito, pero hayaan silang magsanay pagkatapos ninyong gawin ang inyong bahagi. Limitahan ang matatamis na inumin (mga soda, gatas na may flavor at mga inuming prutas) at matatamis na pagkain araw-araw.

### Sa anumang edad

#### Paano kayo makakatulong?

Bilang magulang makakatulong kayo sa pag-iwas ng mga cavity. Hilingin sa inyong medikal na doktor na maglagay ng fluoride varnish sa ngipin ng inyong anak sa mga pagpapa-checkup kapag walang sakit ang bata. Huwag pagsaluhan ang mga toothbrush. Huwag matakot magtanong. Nariyan ang inyong doktor at dentista para tumulong.

### Higit Pang mga Tip na Makakatulong:

- ✓ Pumili ng mas masusustansiyang pagkain. Iwasang bigyan ang inyong anak ng mga pagkaing maasim (mataas sa acid, na nakakaagnas sa enamel ng ngipin), malagkit o makunat (direktang nag-iiwan ng asukal sa ngipin nang matagal).
- ✓ Iwasan ang mga hindi magandang gawi. Ang thumb-sucking at mga pacifier pagkatapos ng edad na dalawa ay maaaring gumawa ng nagsisiksikan at hindi tuwid na ngipin o mga problema sa pagkagat.
- ✓ Tulungan ang batang anak sa pagsisipilyo sa gabi. Ito ang pinakamahalagang oras para magsipilyo dahil sa mas mataas na panganib sa mga cavity at plaque.
- ✓ Ang pinakamabuting paraan para turuan ang anak tungkol sa kahalagahan ng pangangalaga sa bibig ay ang paggabay sa pamamagitan ng inyong magandang halimbawa, mag-floss nang isang beses sa isang araw.