1. 영유아

□1. 우유병을 물리고 재워도 되나요

□2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요

□3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요

1. Mga Sanggol

□1. Maaari bang hayaang matulog ang sanggol na nasa kanyang bibig ang bote ng gatas?

□2. Kailangan bang linisin ang bibig ng sanggol maski na wala siyang ngipin?

□3. Maaaring mahawa ang sanggol sa sirang ngipin ng ina.

2. 유아

□1. 엄마가 아이의 이를 닦아주세요!

□2. 치약을 삼켜도 되나요

2. Mga Toddler

□1. Sepilyuhin ang ngipin ng toddler!

□2. Maaari bang lunukin ang toothpaste?

3. 어린이

□1. 새로 난 큰 어금니는 영구치에요!

□2. 구강양치액 사용시 이것만은 주의하세요

3. Mga Bata

□1. Ang malaking bagang (molars) na kalalabas lang ay permanenteng ngipin na!

□2. Mga dapat pag-ingatan sa paggamit ng mouthwash (solusyong pangmumog).

4. 청소년

□1. 콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!

□2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요

□3. 구강양치액도 충치예방효과가 있나요

4. Mga Kabataan

□1. Hindi mainam sa kalusugan ng bibig ang mga inuming gaya ng ‘soft drinks’ at ‘cola’.

□2. Mawawala ba ang mabahong hininga sa pagmumumog?

□3. Maiiwasan ba ang pagkasira ng ngipin sa pagmumumog?

5. 성인

□1. 치아 사이를 관리하세요!

□2. 입 냄새, 혀를 조심하세요!

□3. 구강 내에는 어떤 세균이 있나요

5. Mga Matatanda (Adults)

□1.Pangalagaan ang mga pagitan ng ngipin!

□2. Iwasan ang mabahong hininga, pag-ingatan ang dila!

□3. Anu-anong klase ng bakterya ang mayroon sa bibig?

6. 노인

□1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요

□2. 틀니를 끼는 잇몸도 휴식이 필요해요!

□3. 틀니도 닦아 주나요

6. Mga Nakakatanda

☐1. Maaari bang kumain ng kendi kapag nanunuyo ang bibig?

☐2. Kailangan ding ipahinga ang gilagid kapag gumagamit ng pustiso!

☐3. Kailangan bang hugasan ang pustiso?

1. 영유아

1. 우유병을 물려서 재워도 되나요? (×)

아기에게 우유병을 물려서 재울 경우 아기의 구강건강을 해칠 수 있는『우유병 우식증(충치)』이 생길 수 있어요. 이를 막기 위해서는 우유를 먹인 후 생수나 보리차가 든 우유병으로 바꾸어 입안을 헹군 후 잠 들게 하는 것이 좋아요.

특히 아기의 치아가 난 후에는 당분이 있는 음료를 우유병에 담아 주는 것은 피해야 해요. 왜냐하면 아기가 자는 동안에는 침의 흐름이 감소하여 음료가 치아 주위에 계속 머물게 되어 충치가 발생하기 쉬운 환경이 되기 때문이에요.

1. Mga Sanggol

1. Maaari bang hayaang matulog ang sanggol na nasa kanyang bibig ang bote ng gatas?(×)

Kapag hinayaang matulog ang sanggol nang dumedede sa bote ng gatas, maaaring makapinsala ito sa kanyang bibig dahil sa 『caries (pagkabulok ng ngipin)』 na dala ng pagdede sa bote. Upang maiwasan ito, bigyan ang sanggol ng boteng may tubig o barley tea upang mahugasan ang kanyang bibig, pagkatapos ay saka siya patulugin.

Lalo na’t kapag tinubuan na ng ngipin ang sanggol, iwasan ang pagpapadede sa kanya ng mga matatamis na inumin. Ito’y sa dahilang pinipigilan nito ang daloy ng laway habang natutulog ang sanggol. Bukod pa rito, dahil nanatili sa loob ng bibig ang inumin na siyang nagdudulot ng madaling pagkasira ng ngipin.

2. 이가 나지 않았는데 입안을 닦아주어야 하나요?(○)

네. 물론이에요. 영유아의 치아는 잇몸을 뚫고 나오지 못했을 뿐 잇몸 안에 유치가 존재하고 있어, 음식물 찌꺼기를 닦아 주어야 해요.

이때 거즈를 생수나 보리차에 적셔서 사용하거나 의약외품인 구강청결용 물 휴지 또는 유아용 고무칫솔 제품을 손에 끼어서 닦아주세요. 이 때 이가 나올 잇몸뿐 아니라 뺨의 안쪽, 입술, 혀를 깨끗이 하는 것도 꼭 필요해요.

수유 후 매번 닦아 주는 것이 좋지만 여의치 않다면 목욕이나 세수시킬 때는 꼭 닦아주세요.

2. Kailangan bang linisin ang bibig ng sanggol maski na wala siyang ngipin? (○)

Oo. May mga ngiping hindi pa tumutubo sa gilagid ng sanggol, kaya kailangan linisin ang kanyang bibig upang tanggalin ang mga latak ng pagkain.

Sa paglilinis sa bibig ng sanggol, gamit ang gasa, basain ito ng tubig o barley tea, o kaya'y wet tissue na may mouthwash (iyong binebenta sa botika), o gomang sepilyo para sa mga sanggol na maari ninyong isuot sa inyong daliri kapag sesepilyuhin ang bibig ng sanggol. Huwag kalimutang linisin ang bahaging loob ng mga pisngi, labi at dila.

Iminumungkahing linisin ang bibig matapos padedehin ng gatas ang sanggol. Kung mahirap linisin ito, matapos padedehin ng gatas, linisin ang bibig kapag pinapaliguan o hinihilamusan..

3. 엄마의 충치가 아기의 충치가 될 수 있어요!

처음 아기가 태어났을 때는 입안에 충치 유발균이 없지만 젖니가 완성되어가는 시기에 충치가 있는 보호자가 아기와 입을 맞추거나 아기에게 음식물 등을 보호자의 입으로 잘라서 먹일 때 아기에게 충치 유발균이 전염될 수 있어요.

이렇게 충치 유발균이 아이의 입안에서 발견되기 시작하는 생후 19~31 개월을『감염의 창』이라고 해요.

이처럼 아기의 건강한 치아를 위해서는 보호자의 구강건강이 무엇보다 중요하다는 걸 알 수 있겠죠!

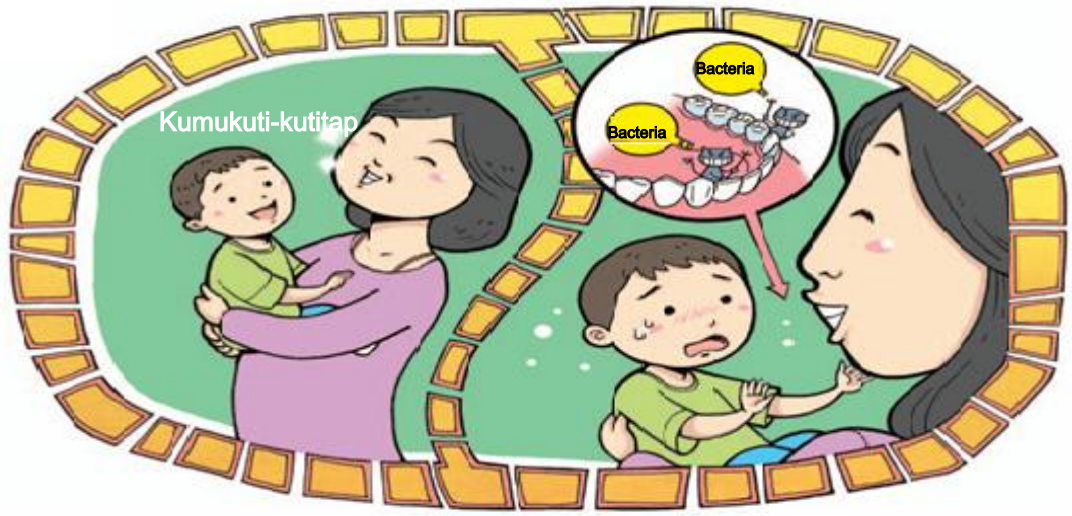
3. Maaaring mahawa ang sanggol sa sirang ngipin ng ina.

Walang bakteryang nagdudulot ng caries (pagkabulok ng ngipin) sa bibig ng mga bagong silang na sanggol, subalit sa panahong nagsisimula ng tubuan ng ngipin ang sanggol, maaari na siyang mahawa ng pagkabulok ng ngipin. Lalo na’t kung ang mga matatandang

nagbabantay sa kaniya ang may sirang ngipin. Sa pamamagitan ng paghalik o pagbibigay ng pagkain sa sanggol na nanggaling sa bibig ng matanda, maaaring mahawa ng pagkasira ng ngipin ang sanggol.

Ang bakteryang nagdudulot ng caries na natuklasan sa bibig ng isang sanggol mula sa ika-19 na buwan hanggang sa ika-31 buwan ay tinatawag na 『Window of Infection.』

Dahil dito, mauunawaan natin na para sa kalusugan ng bibig ng sanggol, napakahalaga ng pag-aalaga ng mga matatanda sa kanilang bibig!



2. 유아

1.엄마가 아이의 이를 닦아주세요!

유아의 경우 아이 스스로 놀이 삼아 이를 닦게 하는 것도 좋지만 적어도 자기 전에는 반드시 보호자가 직접 구석구석 빠짐없이 닦아주세요.

유아용 칫솔을 선택할 때는 칫솔머리 크기가 2 ㎝ 이하이고 형태가 둥글고 칫솔모가 부드러운 것이 좋아요.

이를 닦아줄 때는 윗니, 아랫니가 닿은 상태에서 입술을 벌리고, 칫솔을 치아에 직각이 되게 하여 앞니에서 어금니 쪽으로 둥글게 큰 원을 그리면서 닦아주어야 해요.

그 다음 입을 벌려서 앞뒤로 칫솔을 치아에 쓱싹쓱싹 문질러 닦고 혀도 뒤에서 앞쪽 방향으로 닦아주세요.

유아의 경우 전동칫솔을 사용하면 아이에게 이닦기에 대한 흥미를 유발하면서 효과적으로 닦을 수도 있어요.

2. Mga Toddler (batang nagsisimula ng maglakad)

1. Sepilyuhin ang ngipin ng mga toddler (edad 1~3)!

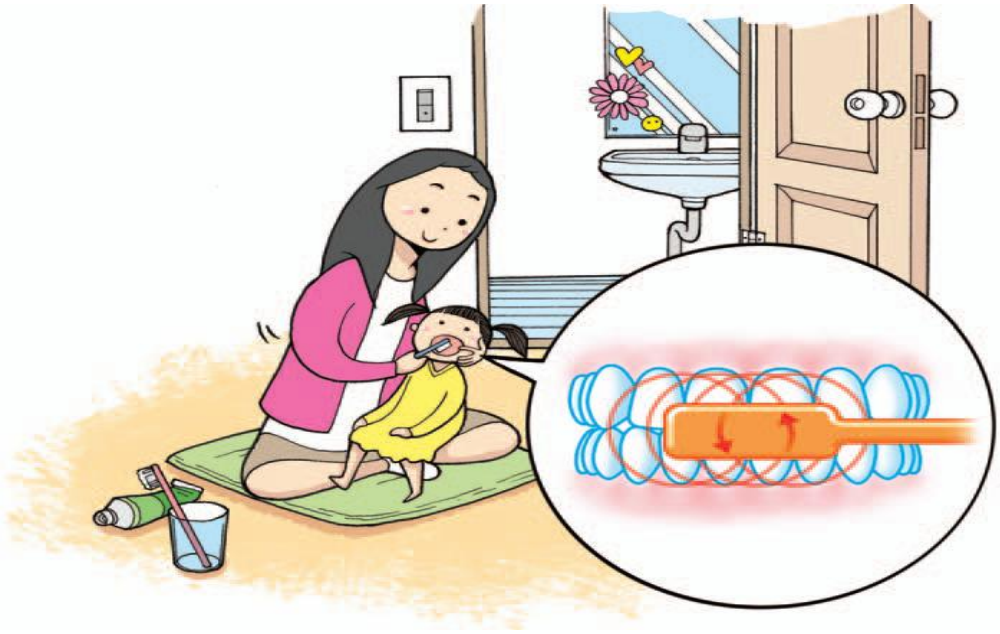
Bagama't nakakatuwang makita ang batang mag-isang nagsesepilyo, subalit hangga't maari'y sepilyuhing maigi ng isang nakakantanda ang ngipin ng bata bago siya matulog.

Sa pagpili ng sepilyo para sa bata, piliin ang sepilyong may ulong bilugan at may laki ng 2cm o mas maliit pa at may malambot na brush.

Sa pagsesepilyo, pangitiin ang bata upang makita ang taas at babang ngipin niya. Sepilyuhin ang ngipin ng paikot simula sa harap na ngipin paloob (sa may molars).

Pagkatapos ay ibuka ang bibig ng bata at saka sepilyuhin ang ngipin sa likod at sa harapan. Sepilyuhin rin ang dila mula sa loob palabas.

Magiging kasiya-siya ang pagsesepilyo kung gagamit kayo ng electronic toothbrush. Maaari rin maging paraan ito upang mas maging epektibo ang pagsesepilyo sa kanyang ngipin.



2.치약을 삼켜도 되나요?

흔히 어린이용 치약은 다양한 과일향이나 맛이 첨가되어 있어 6 세 미만 유아의 경우 스스로 칫솔질을 할 때 습관적으로 치약을 삼키는 경우가 있어요.

치약에는 충치를 효과적으로 예방할 수 있는 불소가 들어있는데, 치아 발생기의 어린이가 많은 양의 불소치약을 반복적으로 삼키게 되면 영구치의 발생과정에 영향을 미쳐서 법랑질 표면에 흰색의 반점이 생기는『치아불소증』이 생길 수 있어요.

그러므로 유아들이 스스로 칫솔질을 할 때에는 반드시 보호자가 옆에서 치약을 삼키지 않는 지 확인하고, 1 회 사용량은 대략 완두콩 크기만큼만 짜주는 것이 좋아요.

2. Maari bang lunukin ang toothpaste?

Kadalasan, ang toothpaste na para sa mga bata ay may mga aroma o lasang prutas, kung kaya't ang mga batang nasa edad anim pababa ay madalas na nilulunok ang toothpaste kapag mag-isang nagsesepilyo ng kanilang ngipin.

Bagama't totoong may fluorine ang mga toothpaste na siyang pumipigil sa pagkasira ng ngipin, kapag ito nama'y patuloy na nilulunok ng mga batang patubo pa lamang ang ngipin,

maaaring makaapekto ito sa pagtubo ng kaniyang permanenteng ngipin, na kung saan nagkakaroon ng puting mantsa sa surface ng enamel na siyang sanhi ng tinatawag na 『fluorisis』.

Kung kaya't bantayan ang bata kapag siya'y nagsesepilyo ng ngiping mag-isa, upang masiguradong hindi niya nilulunok ang toothpaste. Makakabuti rin kung kakaunti (halos isang butil) lamang ang ilalagay ninyong dami ng toothpaste.

3. 어린이

1. 새로 난 큰 어금니는 영구치에요!

만 6 세부터 나오는 어금니는 젖니와 다르게 평생 사용해야 할 영구치에요. 그런데 가장 안쪽에 나오는 치아라서 칫솔이 잘 닿지 않아 치아가 올라오면서 이미 충치가 진행되어 있는 경우도 있어요.

어린이는 구강크기에 맞춰서 칫솔머리의 크기를 달리하는 것이 필요해요. 입 안에서 칫솔모의 옆면이 잇몸에 닿을 수 있도록 하고 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 쓸어 닦아주세요.

이때 혀도 닦아 주는 것이 중요해요. 또한 충치를 예방하기 위해서 불소를 도포하거나 치아 씹는 면의 깊게 파인 홈을 플라스틱으로 메워주는 홈메우기(실런트)를 해주면 충치를 예방할 수 있어요.

3. Mga Bata

1. Ang malaking bagang (molars) na kakalabas lang ay permanenteng ngipin na!

Kumpara sa mga unang tumubong ngipin, ang bagang o molars na tumutubo simula 6 na taong gulang ay permanenteng ngipin na. Subalit dahil nasa kinaloob-loobang bahagi ng

bibig ang ngiping ito, madalas ito'y hindi nasesepilyong mabuti. Kung kaya't kadalasa'y sira na ito bago pa man ito tumubo nang maigi.

Kailangang ang laki ng sepilyong gamit ng bata'y naaayon sa laki ng kaniyang bibig. Sa pagsesepilyo, siguraduhing umaabot ang brush sa gilagid. Ang pang-itaas na ngipin ay kailangang sepilyuhin pababa habang ang pang-ibabang ngipin ay kailangang sepilyuhin paitaas.

Sa edad na ito, napakahalaga rin ng pagsesepilyo ng dila. Maaring maiwasan ang pagkasira ng ngipin sa pamamagitan ng pagtatakip ng fluorine sa ngipin, o maglagay ng pamasak (sealant) upang mapunan ang mga malaking awang sa mga ibabaw ng ngiping ginagamit sa pagnguya.

2. 구강양치액 사용 시 이것만은 주의하세요!

초등학생의 경우 충치를 막기 위해서 불소가 들어있는 구강양치액을 사용하는 것이 좋아요.

이 때 구강양치액의 각종 유효 성분이 구강내에서 오래 잔존할 수 있도록 사용 후 30 분 이내에는 가급적 물을 먹지 않는 것이 좋아요.

양이온성 구강양치액(예: 클로르헥시딘, 염화세틸피리디늄 등)은 치약 내 음이온성 계면활성제 성분이 이들과 반응하여 불활성화될 수 있기 때문에 칫솔질 한 30 분 이후에 사용하는 것이 좋아요.

2. Mga dapat pag-ingatan sa paggamit ng mouthwash (solusyong pangmumog).

Upang maiwasan ang pagkasira ng ngipin, iminumungkahi sa mga batang nasa elemtarya ang paggamit ng mouthwash na may fluorine.

Upang mapatagal ang epekto ng mouthwash, hangga't maari'y huwag uminom ng tubig sa loob ng 30 minuto matapos ang pagmumumog.

Ang mouthwash (solusyong pangmumog) na may positibong ion (hal. Chlorhexidine at Cetylpyridinium Chloride) ay maaring madeactivate dahil sa mga surfactant na may negatibong ion na nasa mga toothpaste.

4. 청소년

1.콜라나 청량음료는 치아건강에 좋지 않아요!

콜라와 사이다 같은 탄산음료는 강한 산성이며, 이러한 강한 산성 물질이 치아에 닿으면 치아의 맨 바깥 층인 법랑질이 녹기 시작하고 결국 충치가 발생할 수 있어요.

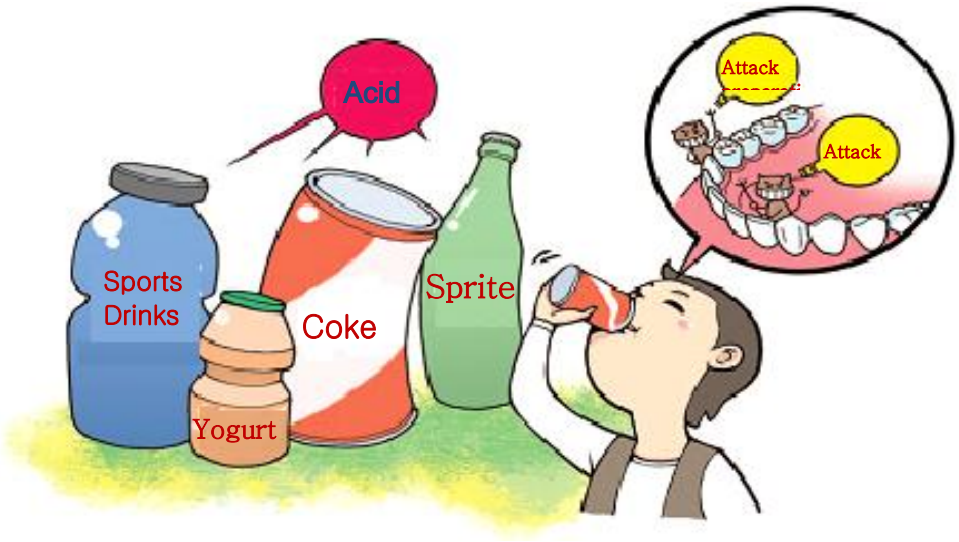
콜라 등 청량음료뿐 아니라 요구르트, 스포츠음료 등도 구강 내 pH 를 오랫동안 산성으로 유지하므로 충치를 예방하기 위해서는 음료수를 마신 직후에 물 양치를 하거나 불소치약을 이용해서 칫솔질을 해주는 것이 좋아요.

4. Mga kabataan

1. Hindi mainam sa kalusugan ng bibig ang mga inuming gaya ng “soft drinks” at cola’!

Ang mga carbonated soft drinks tulad ng Coke at Sprite ay napaka-acidic, na nagdudulot ng pagkatunaw ng panlabas na surface ng ngipin, o ang enamel, na siyang nagiging sanhi ng pagkasira nito.

Gaya ng carbonated soft drinks, ang ibang mga inumin gaya ng yogurt at mga sports drinks ay nakakapanira din ng ngipin dahil matagal na nanatiling acidic ang Ph level sa loob ng bibig. Upang maiwasan ang pagkasira ng ngipin, kailangang magmumog gamit ang tubig matapos uminom ng ganitong uri ng inumin, o magsepilyo gamit ang toothpaste na may fluorine.



2. 구강양치액을 사용하면 입 냄새가 제거되나요

입 냄새가 난다는 것은 구강 어딘가에 세균이 침착해서 자라고 있다는 뜻이에요.

입 냄새의 주원인인 플라크(plaque)는 혀나 치아 사이와 같이 칫솔로는 쉽게 제거되지 않는 곳에 존재하는 세균에 의해서 유발됩니다.

따라서, 입 냄새를 제거하기 위해서는 우선 이런 곳에 침착된 세균을 치간 관리용품으로 제거하거나 확실한 항균력이 있는 구강양치액을 사용하는 것이 좋아요.

시중에 일부 구강양치액은 항균력보다는 단순히 입 냄새를 가려주는 향료만이 첨가된 제품도 있는데 이런 제품은 사용 후 몇 시간 이내에 효과가 사라져요.

그러므로 입 냄새를 근본적으로 없애기 위해서는 입 냄새가 나는 원인을 정확히 파악해서 관리하는 것이 좋아요.

2. Mawawala ba ang mabahong hininga sa pagmumumog?

Ang mabahong hininga ay sanhi ng paglago ng bakterya sa bibig.

Ang pangunahing sanhi ng mabahong hininga ay ang plaque na siyang nagmumula sa bakteryang lumalago sa mga pagitan ng ngipin o sa dila at sa mga bahaging hindi naabot ng sepilyo.

Upang mawala ang mabahong hininga, alisin ang bakterya sa pamamagitan ng dental floss o interdental na toothbrush, o mga antibakteryal na solusyon sa pagmumumog. Ilan sa mga solusyon sa pagmumumog ay may mga sangkap na maaring pang-alis ng mabahong hininga, at epektibo rin ito na pansamantalang pang-alis ng amoy sa loob ng ilang oras.

Upang matugunan ang suliraning ito, kailangang alamin at pangasiwaan ang pangunahing sanhi ng mabahong hininga.

3. 구강양치액도 충치예방 효과가 있나요

불소가 함유된 구강양치액은 충치예방에 효과가 있지만, 구강양치액은 화학적으로 치아 표면 위 세균막에 영향을 주어 부가적으로 도움을 줄 수는 있어도 칫솔질을 대신할 수는 없어요.

3. Maiiwasan ba ang pagkasira ng ngipin sa pagmumumog?

Bagama't totoong mahusay na pang-iwas sa pagkasira ng ngipin ang solusyong pangmumog na naglalaman ng fluorine, at nakakatulong din ito sa pag-alis ng mga plaque sa ibabaw ng ngipin, hindi ito maaring gawing pamalit sa pagsesepilyo.

5. 성인

1. 치아 사이를 관리하세요!

일반적으로 칫솔질만 하는 것은 전체 치아 표면의 절반만을 닦는 것에 불과해요. 그 결과 나머지 절반인 치아 사이에 낀 플라크가 심각한 구강질환을 유발하게 되지요.

따라서 치아 사이를 청결하게 유지하기 위해서는 반드시 치실이나 치간 칫솔과 같은 치간 관리용품을 사용해야만 해요.

우리나라에서 흔히 사용하는 치간 관리도구인 이쑤시개는 치아 사이에 낀 음식물 찌꺼기만을 제거할 뿐이지 플라크를 제거할 수는 없어요.

5. Mga Matatanda (adults)

1. Pangalagaan ang mga pagitan ng ngipin!

Sa pangkalahatan, halos kalahati lang ng bibig ang nalilinis kapag tayo'y nagsesepilyo. Dahil dito, ang mga plaque na hindi natatanggal ay naiiwan sa mga pagitan ng ating ngipin na siyang nagiging sanhi ng malubhang sakit sa bibig.

Upang mapanatili ang kalinisan ng mga pagitan ng mga ngipin, kailangang gumamit ng dental floss o interdental brush,

Sa Korea, madalas na ginagamit ang toothpick bilang pantagal ng mga tinga sa pagitan ng mga ngipin. Ngunit, hindi nito kayang tanggaling ang plaque sa ngipin.

치 실 사 용 법

Paraan ng paggamit ng dental floss

Paraan ng Paggamit	Mga imahe
1 Gupitin ang dental floss sa habang 40 hanggang 50 cm	
2 Ipalupot ang floss sa gitnang daliri ng parehong kamay upang lumikha ng distansya sa pagitan ng dalawang daliri sa habang 10 cm. Gamitin ang hinlalaki at hintuturo upang gawin ang bahaging kailangan na may habang 3 cm	Paano ipalupot ang floss sa mga daliri Ihanda ang paggamit ng floss sa ngipin
3 Dahan-dahang ipasok ang floss sa pagitan ng mga ngipin upang hindi masaktan ang gilagid. Hilahin ang floss papunta at pabalik na tila naglalagari. Ilagay sa isang ngipin ang floss sa hugis C at igalaw ang floss ng pataas at pababa upang malinisan ang ngipin.	Paano gamitin ang floss.

2.입 냄새, 혀를 조심하세요!

구강 내 세균이 증식해서 입 냄새를 주로 발생시키는 부위는 혀와 치아 사이에요.

특히, 혀는 표면에 주름이 많아서 세균이 자라기 좋은 환경을 가지고 있어요.

입 냄새의 원인은 구강 내 세균이 특정 단백질을 분해하면서 발생하는 휘발성 황화합물이에요.

그러므로 입 냄새를 없애기 위해서는 칫솔질 이외에 혀와 치아 사이를 잘 관리하는 습관을 갖는 것이 중요해요.

혀를 효과적으로 잘 닦기 위해서는 혀 세정기를 사용하는 것도 좋아요.

2. Iwasan ang mabahong hininga, pag-ingatan ang dila!

Ang mabahong hininga ay madalas nagmumula sa paglago ng bakterya na siyang nagmumula sa pagitan ng mga ngipin at sa dila

Dahilan sa ang dila'y maraming kulubot (crease), pinakamainam itong lugar na paglaguan ng bakterya.

Ang pangunahing sanhi ng mabahong hininga ay ang volatile sulfur compounds na siyang nabubuo kapag naghiwa-hiwalay ang compounds ng protinang matatagpuan sa bakterya sa bibig.

Bukod sa pagsesepilyo, upang maiwasan ang pagkakaroon ng mabahong hininga, napakahalaga ring panatilihing malinis ang pagitan ng ngipin at ng dila.

Iminumungkahi ang paggamit ng panglinis sa dila upang epektibong malinis ito.

6. 노인

1. 입이 마른다고 사탕을 먹어도 되나요?(×)

나이가 들면 타액의 분비량이 감소되므로 건조해지거나 입안이 쓰다고 느껴지기도 하는데 이러한 증상을『구강건조증』이라고 해요. 구강건조증은 노화, 현재 사용 중인 약물, 과로, 흡연, 당뇨, 신장질환 등에 의해 생깁니다.

이 증상이 지속되면 음식을 씹고 삼키는 것이 힘들어 지면서 잇몸과 입 속에 염증이 생길 수 있고, 틀니를 끼는 노인은 틀니가 입 안에서 떨어지기 쉬워요.

흔히 이러한 구강건조증을 완화하기 위해 습관적으로 사탕을 먹는 경우가 있는데 이럴 경우 노인들의 노출된 치아 뿌리 부분에 충치가 생길 수 있어요. 그러므로 타액 분비를 위해서 사탕을 먹는 것보다는 과일이나 야채를 먹는 것이 좋습니다.

또한 구강양치액을 사용하는 것이 증상을 가라앉히는 데 더 도움이 되요.

6. Mga Nakakatanda

1. Maaari bang kumain ng kendi kapag nanunuyo ang bibig? (x)

Nababawasan ang dami ng sekresyon ng laway habang tumatanda ang isang tao, na siyang nagdudulot ng panunuyo ng bibig o mapait na panlasa. Tinatawag itong xerostomia, at sanhi nito'y katandaan, medikasyon, pagkapagod, paninigarilyo, diabetes at suliranin sa bato (kidney).

Kapag nagpatuloy ang mga ganitong sintomas, hindi lamang kayo makakaranas ng kahirapan sa pagnguya at paglunok ng pagkain, maaari ring maimpeksyon ang inyong gilagid at ang loob ng inyong bibig. Para naman sa mga matatandang gumagamit ng pustiso, madali ring maalis ang mga pustiso mula sa bibig.

Nakaugalian na ng ilan ang pagkain ng kendi upang pakalmahin ang sintomas, subalit maaari itong magdulot ng pagkasira ng exposed na bahagi ng ugat ng ngipin. Upang paramihin ang sekresyon ng laway, iminumungkahi ang pagkain ng prutas o gulay sa halip na ang pagkain ng kendi.

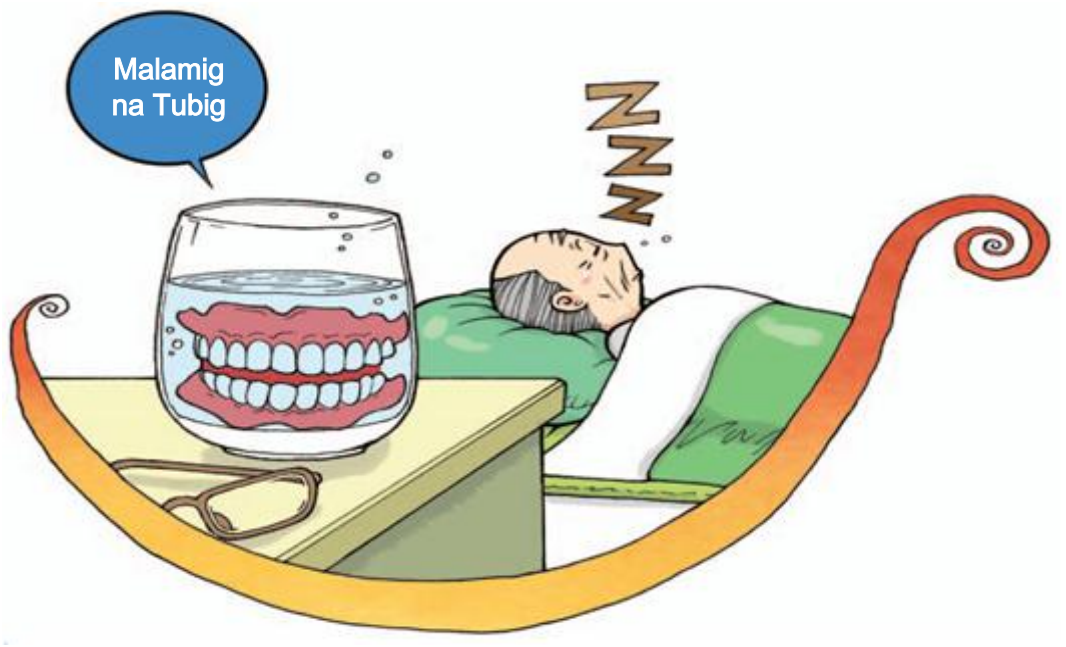
Bukod pa rito, makakatulong din ang pagmumog gamit ang mouthwash upang pakalmahin ang sintomas na nabanggit.

2. Kailangan ding ipahinga ang gilagid kapag gumagamit ng pustiso!

Kailangang tanggalin ang pustiso bago matulog.

Sapagkat may kabigatan ang pustiso, nagbibigay ito ng presyon (pressure) sa gilagid. Kaya't kailangan ding ipahinga ang gilagid.

Ilagay ang pustiso sa malamig na tubig upang mapanatili ang hugis nito. Bago matulog, hugasan at sepilyuhin ang pustiso at saka ito iababad sa tubig. Palitan ang tubig araw-araw upang mapanatili ang kalinisan ng pustiso.



3. 틀니도 닦아주나요?(○)

틀니는 겉보기에는 깨끗하게 보여도 세균이 많이 붙어있어요. 틀니의 치아는 충치가 생길 리는 없지만 더러운 상태로 두면 거무스름해지거나 역한 냄새가 날 수 있어요.

따라서, 식 후 매번 닦는 것이 좋지만 여건이 안 된다면 잠자기 전에 한 번은 꼼꼼히 닦아야 해요.

집에 안 쓰는 칫솔이 있으면 틀니를 닦을 때 사용할 수 있어요. 틀니를 닦을 때는 틀니세정제나 주방세제를 사용해야 하며 마모제가 들어 있는 치약을 사용하면 틀니의 표면이 마모될 수 있으므로 주의해야 해요.

또 틀니는 레진이라는 플라스틱 재질로 만들어져 있기 때문에 청결을 위해 끓는 물에 소독하거나 표백제를 사용해서는 안 돼요.

3. Kailangan bang hugasan ang pustiso? (○)

Maski na malinis tignan ang mga pustiso, maraming bakterya ang nakakapit dito. Ang mga ngipin ng pustiso ay hindi nasisira, subalit maaring mangitim o mangamoy ito kung hindi ito aalagaan.

Iminumungkahi ang paghuhugas ng pustiso tuwinng pagkatapos kumain. Subalit kung ito’y hindi posible, siguraduhing malinis ito nang maigi bago matulog.

Gumamit ng mga bagong sepilyo at mga panglinis ng pustiso o likidong panghugas. Iwasan ang paggamit ng toothpaste dahil ito’y may mga sangkap na maaaring makasira sa pustiso.

Huwag isterilisahin ang mga pustiso sa kumukulong tubig o gumamit ng ahente ng pagpapaputi, sa dahilang ang mga pustiso ay gawa sa resina.

Kalinisa
Likidong
Pang
hugas
Panglinis
ng
Pustiso
Panglinis
ng Pustiso