



## Tuyong bibig

*Ipinapaliwanag ng fact sheet na ito kung ano ang sanhi ng tuyong bibig at kung ano ang dapat mong gawin tungkol dito.*

### Ang pagkakaroon ng tuyong bibig

Ang tuyong bibig ay dahil sa pagbaba ng daloy ng laway o pagbaba sa kadami ng laway na nalilikha. Madalas itong lumalala nang unti-unti at maaaring magkakaiba mula sa banayad hanggang sa malubha.

Kung ikaw ay may tuyong bibig, maaaring mararanasan mo ang mga sumusunod na sintomas:

- Makating lalamunan
- Kahirapan sa paglunok
- Mabahong hininga
- Pagkauhaw
- Mga tuyong daanan sa ilong
- Tuyoy, nakikilig o may umbok na pakiramdam sa dila o bibig
- Pamamaos o problema sa pagsasalita
- Oral thrush
- Makapal, mahibla na laway
- Tuyoy na may bitak na labi o sugat at nahati ang balat sa mga sulok ng bibig

### Bakit napakamahalaga ng laway?

Ang laway ay ang natural na depensa ng katawan laban sa pagkabulok ng ngipin. Ang laway ay naghuhugas sa mga labi ng pagkain mula sa paligid ng mga ngipin, nagpapawalang-bisa sa mga nakakapinsalang asido na gawa ng plake, mga pagkain at inumin, pinoprotektahan ang malambot na mga tisyu ng bibig at pinipigilan ang mga impeksyon mula sa mikrobyo. Nakakatulong ang laway na protektahan ang mga ngipin sa pamamagitan ng pagkilos bilang sisidlan ng mga mineral tulad ng fluoride, calcium at phosphate, na tumutulong sa pagpapalakas ng enamel ng ngipin.

Kung walang sapat na laway ang iyong mga ngipin ay nasa panganib ng malawakang pagkabulok.

### Ano ang pinagmumulan ng tuyong bibig?

Ang daloy ng laway ay maaaring humihina dahil sa pagtanda. Ang tuyong bibig ay maaari ding sanhi ng mga kondisyon kagaya ng Sjögren's syndrome, lupus, diyabetis, Alzheimer's disease at atake, at mga gamot tulad ng mga antidepressant, antihistamine, decongestant, gamot sa presyon ng dugo, panlaban sa kirot at diuretic. Ang chemotherapy at radiotherapy (lalo na ang radiation sa ulo at leeg) ay maaari ring maging sanhi ng tuyong bibig.

Ang mga sumusunod ay maaari ring nagdaragdag ng tuyong bibig:

- paninigarilyo, vaping o paggamit ng mga e-cigarette
- pag-inom ng alak
- paghihilik
- paghinga sa pamamagitan ng iyong bibig
- pag-inom ng mga inuming mataas sa caffeine

- depresyon
- pagkabahala, at/o
- dehydration (hal. mula sa lagnat, pagsusuka, pagtatae, isport o hindi sapat na pag-inom ng likido).

### **Anong dapat kong gawin?**

Makikilala at gagamutin ng iyong doktor o dentista ang sanhi ng iyong tuyong bibig. Maaari itong simpleng pagbabawas sa iyong pag-inom ng mga inuming may caffeine at pagdaragdag sa iyong pag-inom ng tubig. Upang makatulong na maprotektahan laban sa pagkabulok at agnas, ang isang dentista ay maaari ring magrekomenda ng paggamit ng mga fluoride mouth rinse, mga gel o toothpaste na may mas mataas na antas ng fluoride.

Upang mapawi ang kawalan ng ginhawa ng tuyong bibig:

- palaging sumipsip ng tubig
- ngumuya ng walang asukal na gum upang madagdagan ang daloy ng laway
- gumamit ng 'mga pamalit ng laway' (na makukuha mula sa karamihang mga botika)
- gumamit ng isang maliit na bote ng spray (atomiser) upang palaging mag-spray ng tubig sa bibig.

Maaari mo ring subukan ang mga sumusunod na tip:

- Huwag gumamit ng mga may maraming asukal na matamis o mga inumin upang pawiin ang pakiramdam ng tuyong bibig. Ang mga gawi na ito ay maaaring maging sanhi ng napakabilis na pagkabulok ng ngipin.
- Magsipilyo ng ngipin gamit ang malambot na toothbrush at isang mababa ang gaspang, mababa ang bula na fluoride toothpaste, at regular na mag-floss.
- Huwag manigarilyo ng vape o gumamit ng e-cigarette.
- Limitahan ang pag-inom ng alak.
- Limitahan ang pagkonsumo ng mga inumin tulad ng tsaa, kape, soft drink at energy drink na mataas sa caffeine.
- Gumamit ng mga gravy at sarsa upang gawing mas malambot ang pagkain at mas madaling nguyain at lunukin.
- Gumamit ng lip balm upang paginhawain at protektahan ang mga tuyong labi.
- Iwasan ang mga pangmumog sa bibig na naglalaman ng alkohol o peroxide.

### **Tandaan**

Ang tuyong bibig ay maaaring mabilis na makasira sa kalusugan ng bibig. Komunsulta sa isang dentista para sa payo.



**Para sa karagdagang impormasyon**

- Makipag-ugnayan sa iyong dentista
- Bisitahin ang [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Tumawag sa 13 HEALTH (13 43 25 84) para sa kumpidensyal na payo sa kalusugan 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Mag-email sa [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.