



## Pagkabulok ng ngipin

*Ipinapaliwanag ng fact sheet na ito ang pagkabulok ng ngipin at ang mga sanhi nito. Nagbibigay din ito ng mga tip kung paano bawasan ang panganib ng pagkabulok ng ngipin para sa mga matatanda at sanggol.*

### Ano ang pagkabulok ng ngipin?

Ang pagkabulok ng ngipin, na kilala rin bilang dental caries, ay maaaring humantong sa mga butas o pinsala sa mga ngipin. Ang unang palatandaan ng pagkabulok ng ngipin ay maaaring 'white spots' sa ngipin, na kadalasang malapit sa linya ng gilagid. Sa maagang yugtong ito, posible pa ring ayusin ang pinsala sa pamamagitan ng mabuting kalinisan sa bibig at paggamit ng mga produktong fluoride. Kung pinabayaang hindi ginagamot, ang isang puting spot ay maaaring maging isang butas (cavity) na nangangailangan ng paggamot ng isang dentista.

### Ano ang sanhi ng pagkabulok ng ngipin?

Maaaring mangyari ang pagkabulok ng ngipin kapag ang bakterya sa dental plaque ay ginawang asido ang mga asukal na kinakain natin. Inaatake ng asido ang ibabaw ng ngipin (ang enamel ng ngipin) na nagiging sanhi ng pagkawala ng mga mineral mula sa ibabaw (demineralization).

Sinusubukan ng katawan na natural na makabawi mula sa 'demineralization' na ito sa pamamagitan ng pagsipsip ng mga nawawalang mineral sa laway ng bibig. Ang ilang mga partikular na kondisyon at katangian na nagaganap sa bibig ay maaaring makatulong sa mga nawawalang mineral na ito na muling masipsip pabalik sa enamel (remineralization). Ang 'pag-atake at pagbawi' na ito ay nangyayari sa tuwing kakain o iinom ka.

Ang pagkabulok ng ngipin ay bubuo sa paglipas ng panahon, kung ang 'pag-atake' ay hihigit sa 'pagbawi'.

### Mga katangian na tumutulong sa pagkabulok ng ngipin

- Ang madalas na pagkain at pag-inom ng matamis na pagkain at inumin ay maaaring magdulot ng pagkabulok ng ngipin.
- Ang hindi sapat na antas ng fluoride sa ating laway ay maaaring tumulong sa pagkabulok ng ngipin. Ang pag-inom ng tubig na may halong fluoride ay makakatulong na maprotektahan laban sa pagkabulok. Ang fluoride sa laway ay kumakapit sa mga mineral na nawala mula sa ngipin at tumutulong sa remineralization. Ang pag-inom ng fluoridated na tubig ay nagbibigay ng patuloy na pinagmumulan ng fluoride sa laway. Dahil ang karamihan sa mga tao ay nagsisipilyo lamang ng dalawang beses sa isang araw, ang fluoride toothpaste ay hindi nagbibigay ng patuloy na pinagmumulan ng fluoride sa bibig.
- Ang tuyong bibig ay nagdaragdag ng panganib ng pagkabulok ng ngipin. Tumutulong ang laway na protektahan ang mga ngipin sa pamamagitan ng pagkilos bilang isang sisidlan para sa fluoride at gayundin ang pagtunaw ng mga asido.

### Ano ang dapat kong gawin upang mabawasan ang panganib ng pagkabulok ng ngipin?

- Sundin ang Australian Dietary Guidelines at tamasahin ang isang malusog na diyeta.



- Limitahan ang matamis at asidic (may asido/may katangian ng asido) na pagkain at inumin.
- Piliin ang mga masustansyang meryenda tulad ng mga prutas, keso at gulay.
- Magsipilyo ng ngipin at sa linya ng gilagid dalawang beses sa isang araw gamit ang malambot na sipilyo at fluoride na toothpaste. Idura ang labis na toothpaste pagkatapos magsipilyo ngunit huwag magmumog.
- Uminom ng maraming tubig gripo.
- Ngumuya ng walang asukal na gum para dumami ang laway.
- Tanungin ang iyong dentista kung gaano kadalas mo kailangang bumisita para sa isang check-up.

### Mga sanggol at pagkabulok ng ngipin

Ang bacteria na nagdudulot ng pagkabulok ay hindi naroon sa bibig ng mga bagong silang na sanggol. Ang bacteria ay maaaring maipasa sa sanggol mula sa isang magulang o tagapag-alaga.

Mahalaga na ang mga magulang at iba pang malapit sa sanggol ay hindi ilantad ang sanggol sa bakteryang. Ang pinakamahasag na paraan upang matiyak na hindi ito mangyayari ay para sa mga magulang at tagapag-alaga na magkaroon ng malusog na bibig at para sa bawat miyembro ng pamilya na magkaroon ng kanilang sariling sipilyo.

Karaniwang lumalabas ang mga ngipin ng sanggol sa pagitan ng anim na buwan at dalawang taong gulang. Ang mga sanggol ay maaaring nasa panganib ng pagkabulok ng ngipin sa sandaling pumutok ang kanilang mga ngipin. Ang pagkabulok ng ngipin sa mga sanggol ay minsang tinutukoy bilang 'early childhood caries' o 'baby bottle decay'.

Ang pagpapakain sa isang sanggol ng mga bote na naglalaman ng matatamis na inumin tulad ng fruit juice, cordial o soft drink, o pagbibigay ng mga dummy na inilubog sa matamis na panlasa gaya ng honey, jam o syrup ay maaaring maging sanhi ng early childhood caries.

### Upang maiwasan ang early childhood caries, sundin ang mga tip na ito:

- Ang gatas ng ina ay pinakamainam para sa mga sanggol at hindi nagpapataas ng panganib ng pagkabulok ng ngipin.
- Kung gagamit ka ng bote para sa isang sanggol na wala pang 12 buwang gulang, maglagay lamang ng gatas ng ina, formula o tubig dito.
- Simulan ang isang infant feeding cup (tasa ng pagpapakain ng sanggol) sa mga anim na buwang edad.
- Itigil ang paggamit ng bote sa edad na 12 buwan.
- Pigilan ang kaginhawaan ng pagsuso sa pamamagitan ng pag-alis ng bote kapag natapos na ang pag-inom ng sanggol at huwag patulugin ang sanggol na may bote.
- Huwag kailanman maglagay ng anumang bagay sa dummy ng isang sanggol upang dagdagan ito ng lasa.
- Sa sandaling lumitaw ang mga ngipin ng iyong sanggol, linisin ang mga ito dalawang beses sa isang araw gamit ang isang maliit na malambot na sipilyo. Simulan ang fluoride toothpaste ng mga bata kapag sila ay 18 buwan na ang edad.



- Ang mga bata ay dapat magkaroon ng check-up sa edad na 2 taon.

### Tandaan

Ang pagkabulok ng ngipin ay isang maiiwasang sakit, para sa parehong mga bata at matatanda.

### Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnayan sa iyong dental practitioner
- 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.