



Mga mouth rinse

Tinatalakay ng fact sheet na ito kung kailan gumamit ng mouth rinse (mumog), mga karaniwang uri ng mouth rinse at kung paano gamitin nang epektibo ang mouth rinse.

Kailan gamitin ang mouth rinse (mumog)

Bagama't hindi dapat palitan ng mga mouth rinse ang regular na pagsisipilyo ng ngipin at flossing, ang mga ito ay maaaring kapaki-pakinabang para sa iba't-ibang mga gamit depende sa sangkap ng mga ito.

Ang mga mouth rinse ay hindi tumagos sa plaka (plaque), hindi epektibo sa ibaba ng gilagid at hindi maabot ang pagitan ng mga ngipin.

Maaaring magrekomenda ng isang dentista ng mga partikular na mouth rinse para sa mga partikular na kondisyon ng bibig. Maaari ring magrekomenda ang mga dentista ng mga mumog para sa mga hindi nakakapagsipilyo dahil sa mga pisikal na kapansanan o mga kadahilang medikal.

Ang ilang mga mouth rinse ay naglalaman ng mataas na antas ng alkohol. Ang mga buntis at mga bata ay hindi dapat gumamit ng may alkohol na mga mouth rinse. Ang mga taong nakakaranas ng tuyong bibig ay dapat na iwasan ang mga mouth rinse na naglalaman ng alkohol dahil ang mga mouth rinse na ito ay maaaring makakapagpalala sa problema.

Mga uri ng mouth rinse

Ang mga mouth rinse ay karaniwang inuuri bilang kosmetiko o terapeutiko.

Mga kosmetikong mouth rinse

Ang mga kosmetikong mouth rinse ay pangkomersyal, over-the-counter (nabibili na walang reseta) na produkto na makakatulong sa pag-alis ng mga natirang maliliit na pira-piraso ng pagkain sa bibig bago o pagkatapos na magsipilyo, pansamantalang pumipigil ng bad breath, binabawasan ang bakterya sa bibig at mag-refresh sa bibig ng kaaya-ayang lasa. Sa minimo, ang mga ito ay epektibong antiseptiko ng bibig na nakakapagpaginhawa sa bibig at bumabawas ng mabahong hininga sa maikling panahon.

Terapeutikong mouth rinse

Bagama't ang mga terapeutikong mouth rinse may parehong mga benepisyo sa mga kosmetikong mouth rinse, naglalaman din ang mga ito ng idinagdag na aktibong sangkap na makakatulong na magprotekta laban sa ilang mga sakit sa bibig.

Karaniwang mga mouth rinse

Kasama sa mga karaniwang mouth rinse ang saltwater (tubig alat), chlorhexidine, fluoride, essential oils at mga antibacterial rinse.

- Saltwater rinse: Ang banayad at maligamgam na tubig alat na mga mumog, na may kalahating kutsarita ng asin na natunaw sa isang baso ng maligamgam na tubig, ay maaaring kapakipakinabang iyong may mga ulser, bahagyang pangangati sa lalamunan at pamamaga sa may pustiso. Ang mga tubig alat na mumog ay nagbabawas ng kawalan ng ginhawa at



nakakatulong sa pagpapagaling. Kumunsulta sa isang dentista kung ang bahagi ay patuloy na nakakairita o mahapdi nang mas mahaba sa isang linggo.

- Chlorhexidine rinse: Ang chlorhexidine na mga mumog ay nagbabawas ng bakteryang sa bibig. Ang pangmatagalang paggamit ay maaaring magbago sa panlasa, maging sanhi ng kulay-kape na mantsa sa ngipin at dagdagan ang pagbuo ng calculus (tartar o scale). Ang paggamit ng chlorhexidine ay dapat na nasa rekomendasyon ng isang dentista at ginagamit ayon sa kanilang direksyon.
- Fluoride mouth rinse: Ang mga fluoride na mumog ay maaaring irekomenda ng mga dentista para sa mga indibidwal na may mataas na panganib ng pagkabulok ng ngipin. Ang paggamit ng isang fluoride mouth rinse kasabay ng fluoride toothpaste ay maaaring magbigay ng karagdagang proteksyon laban sa pagkabulok ng ngipin. Ang paggamit ng isang fluoride mouth rinse ay hindi inirekomenda para sa mga batang anim na taong gulang at mas bata dahil maaari nilang lunukin mumog. Dapat palaging suriin ng mga mamimili ang etiketa para sa mga pag-iingat at mga rekomendasyon sa edad at kumunsulta sa kanilang dentista.
- Mga mouth rinse na naglalaman ng essential oils: Ang paggamit ng essential oils sa mga mumog ay napatunayan na epektibo sa pagbawas ng mabahong hininga.
- Antibacterial mouth rinse: Binabawasan ng mga pamatay-bakteryang na mumog ang bakteryang sa bibig at binabago ang aktibidad ng bakteryang sa plaka. Ang mga ito ay partikular na nakakatulong sa pagtulong na makontrol ang gingivitis at mga maliit na impeksyon sa lalamunan.

Paggamit ng mouth rinse

- Magsipilyo at mag-floss ng ngipin bago gumamit ng mouth rinse.
- Sukatin at gamitin ang inirekomendang sukat ng mouth rinse.
- Magmumog o i-gargle ang likido sa paligid ng iyong bibig para sa inirekomendang panahon sa packaging (o tulad ng inirekomenda ng iyong dentista).
- Lubusang idura ang likido mula sa bibig.
- Upang mapalakas ang mga epekto ng mouth rinse, huwag magmumog, kumain, mag-vape o manigarilyo sa loob ng tatlong minuto pagkatapos gamitin ito.

Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnay sa iyong dentista
- Bisitahin ang 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 e-mail sa oral_health@health.qld.gov.au