



---

## Kalusugan sa bibig para sa mga taong may espesyal na pangangailangan

---

*Ang fact sheet na ito ay idinisenyo upang tulungan ang parehong mga tagapag-alaga ng mga taong may mga espesyal na pangangailangan at ang mga may pinababang kapasidad para sa pag-aalaga sa sarili upang bumuo at mapanatili ang isang kumpletong plano sa pangangalaga sa kalusugan ng bibig.*

Ang pinakamahalagang bahagi ng pagpapanatili ng mabuting kalusugan sa bibig ay ang diyeta, pag-access sa fluoride at pang-araw-araw na kalinisan sa bibig.

### **Pagpapanatili ng isang malusog na diyeta**

Upang maprotektahan ang kalusugan ng bibig, kumain ng balanseng diyeta na mataas sa prutas at gulay. Isama ang maraming mga produktong gatas dahil naglalaman ang mga ito ng calcium, na mahalaga para sa malusog na ngipin.

Panatilihin ang mga matamis na meryenda sa pinakamababa. Sa tuwing kinakain ang pagkain na naglalaman ng asukal o starch, ang bakterya na umaatake sa mga ngipin ay agad na ginigising. Ang paglilimita sa bilang ng mga meryenda ay nakakabawas sa bilang ng mga pag-atakeng ito. Isunod ang isang basong tubig mula sa gripo sa pagmeryenda.

Iwasan ang pag-inom ng matamis, mataas ang asido na mga softdrink, sports drink, energy drink at fruit juice. Kung umiinom ka ng mga ganitong uri ng inumin, sundan ng isang basong tubig mula sa gripo.

### **Fluoride**

Pinalalakas ng fluoride ang enamel ng ngipin, na ginagawang mas lumalaban sa pagkabulok ang iyong mga ngipin. Uminom ng maraming tubig mula sa gripo, at gumamit ng fluoride toothpaste dalawang beses araw-araw.

Ang paggamit ng mga produkto tulad ng pangmumog na fluoride, mga toothpaste o gel na may mataas na dosis ng fluoride ay maaaring irekomenda ng iyong dentista kung ikaw ay nasa mataas na panganib ng pagkabulok ng ngipin.

### **Pagpapanatili ng magandang oral hygiene**

Ang pangunahing layunin ng mabuting kalinisan sa bibig ay ang pag-alis ang pinakamaraming plaka mula sa mga ngipin hangga't maaari. Ito ay kadalasang nakakamit sa pamamagitan ng regular na pagsisipilyo at flossing. Gayunpaman, ang pagsipilyo at flossing ay maaaring maging mahirap para sa mga taong may espesyal na pangangailangan. Ibinibigay sa ibaba ang mga tip para sa mga tagapag-alaga.

#### *Pagtulong sa iba na magsipilyo ng ngipin*

Kung ang isang tao ay hindi nakakahawak o nakakagamit ng tradisyonal na toothbrush, maaaring makatulong ang isa sa mga payo na ito:

- Ang tao ay maaaring makapagsipilyo ng kanilang mga ngipin gamit ang isang de-kuryente o de-bateryang sipilyo.



- Maaari mong ikabit ang sipilyo sa kamay ng indibidwal gamit ang isang malawak na lastikong banda (ingatan na ang banda ay sapat na masikip upang maayos ang pagkakalagay ng sipilyo ngunit sapat na maluwag upang hindi limitahan ang sirkulasyon).
- Kung padaanin mo ang hawakan ng sipilyo sa ilalim ng napakainit na tubig upang mapalambot ang plastic, maaari mong dahan-dahang ibaluktot ang hawakan ng sipilyo upang lumikha ng mas magandang anggulo.
- Kung ang indibidwal ay nahahirapan sa paghawak ng sipilyo, pakapalin ang hawakan sa pamamagitan ng pagpasok nito sa isang espongha, bola ng goma o hawakan ng bisikleta.
- Kung ang indibidwal ay nahahirapang itaas ang kanilang kamay, pahabain ang hawakan ng toothbrush sa pamamagitan ng pagkabit ng pampahaba tulad ng ruler, tongue depressor o kahoy na kutsara.
- Kung ang indibidwal ay nahahirapan na panatilihin nakabukas ang kanilang bibig, isaalang-alang ang paggamit ng isang mouth prop tulad ng isang inirolyo na kunting basa na labakara, isterilisadong goma na kalso ng pinto o tatlo o apat na tongue depressors na pinagsama-sama.

### *Pagsisipilyo sa ngipin ng ibang tao*

Mayroong ilang iba't-ibang posisyon na maaaring magpapadali sa pagsisipilyo ng ngipin ng ibang tao.

Ang tagapag-alaga ay dapat palaging:

- suportahan ang ulo ng tao
- ingatan na ang tao ay hindi nasasakal o pinipigilan habang ang kanyang ulo ay nakatagilid (bahagyang iikot ang ulo sa isang panig at bawasan ang dami ng toothpaste na ginamit)
- tiyaking nakikita nila nang maayos ang loob ng bibig at malayang at ligtas na magmanipula sa sipilyo.

Kung ang indibidwal ay nasa isang wheelchair, tumayo o umupo sa likod ng wheelchair, at i-lock ang mga gulong ng upuan para sa pangkaligtasan. Gumamit ng isang braso upang suportahan ang ulo ng tao sa likod o headrest ng wheelchair o sa iyong sariling katawan.

Upang magsipilyo ng ngipin na nakaupo sa sahig, paupuin ang tao sa sahig na nakatalikod sa iyo. Umupo sa isang upuan na nasa likod nila at isandal ang kanilang ulo sa iyong mga tuhod.

Maaari ka ring magsipilyo ng ngipin ng isang tao habang sila ay nakahiga. Ipahiga ang indibidwal sa sahig, kama o sofa na bahagyang nakataas ang ulo sa isang unan. Lumuhod sa likod ng kanilang ulo. Maaari rin nilang ilagay ang kanilang ulo sa iyong kandungan. Gamitin ang iyong libreng braso upang suportahan ang kanilang ulo.

Ang pag-upo sa isang beanbag ay kadalasang nagbibigay-daan sa tao na mag-relaks nang walang takot na mahulog. Iupo sila nang kumportable sa beanbag at gamitin ang parehong pamamaraan tulad ng para sa isang taong nakahiga.

### *Flossing*

Maaaring maging mahirap ang flossing. Ang mga floss holder, interdental brush at iba pang mga tool sa paglilinis ay magagamit upang tumulong, gayunpaman maraming mga tao na may mga espesyal na pangangailangan ay hindi makakapag-floss nang nakapag-iisa. Ang isang tagapag-



alaga ay maaaring mag-floss ng mga ngipin ng isang tao sa pamamagitan ng pagpoposisyon nito sa parehong paraan na tulad ng pagsisipilyo. Bisitahin ang aming website para sa karagdagang impormasyon sa mga tamang paraan ng flossing.

*Pangangalaga sa kalusugan ng bibig ng mga taong may kapansanang intelektwal*

Ang mga taong may dementia o iba pang mga kapansanan sa intelektwal ay maaaring mangailangan ng wala, o limitado lamang na tulong, o maaaring kailangan lang ng pagpapaalala tungkol sa kanilang pangangalaga sa bibig. Gayunpaman, ang ilan ay mangangailangan ng malaking tulong at maaaring magkaroon ng mga problema sa pag-uugali na nagpapahirap sa pagbibigay ng pangangalaga. Ang mga tip para sa mga tagapag-alaga ay ibinigay sa ibaba:

- Maging lubos na *handa*. Ihanda ang toothbrush, floss at toothpaste.
- Gamitin nang mabuti ang verbal at non-verbal *na komunikasyon*. Magsalita nang malinaw at mahinahon at maging panatag. Ipaliwanag kung ano ang iyong ginagawa at manatili sa paningin ng tao kung maaari.
- Maaaring matatagpuan mo na *mga senyales* tulad ng paglalagay ng toothbrush sa kamay ng tao ay makakatulong sa kanila na maunawaan kung ano ang iyong gagawin. Gayunpaman, huwag magbigay ng sipilyo sa isang taong agresibo o walang kontrol sa paggalaw ng kamay.
- Ang pagbibigay sa indibidwal ng isang bagay na pamilyar tulad ng paboritong laruan, unan o cushion ay maaaring magbigay sa kanila ng isang ligtas at kaaya-ayang *libangan* habang nililinis mo ang kanilang mga ngipin.
- Maaari mong makita na ang paglalagay ng iyong kamay sa kanilang kamay at pagsisipilyo ay nakakatulong sa kanilang *pagtanggap* sa pangangalaga sa bibig.

Makakatulong ang isang occupational therapist sa mga tagapag-alaga na bumuo ng isang natatamong plano sa pangangalaga sa kalusugan ng bibig para sa mga taong may espesyal na pangangailangan.

**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)