



Pagsuot ng braces o plato

Ang fact sheet na ito ay para sa mga taong nagsusuot ng orthodontic braces o plato. Ipinapaliwanag nito ang pagsasanay sa mga bagong brace o plato, at ang pinakamahusay na paraan upang pangalagaan ang iyong mga ngipin habang isinusuot mo ang mga ito.

Ang pagsusuot ng mga orthodontic appliance tulad ng braces o isang plato ay maaaring gawing mas mahirap na panatilihin malusog ang mga ngipin at gilagid. Ang tagumpay ng iyong orthodontic na pagpapagamot ay maaapektuhan ng kung gaano mo kahusay na pinangangalagaan ang iyong bibig at gayundin ang iyong mga braces o plato. Bagama't nangangailangan ito ng pasensya at dedikasyon, ang resulta ng isang maganda, malusog na ngiti ay magiging napakasulit.

Masanay sa bagong braces o plato

Narito ang ilang karaniwang pagbabago na maaari mong mapansin kapag una kang nilagyan ng bagong braces o plato:

- **Hitsura:** Ang iyong mga bagong braces o plato ay maaaring magparamdam sa iyong sarili sa simula. Gayunpaman, ang orthodontic na pagpapagamot ay karaniwan at mapapansin mong maraming ibang tao ang nakasuot din ng braces o plato.
- **Pagsasalita:** Maaari kang makaranas ng ilang kahirapan sa pagsasalita sa mga unang araw. Ang iyong mga bagong braces o plato ay gagawing iba ang pakiramdam ng iyong bibig. Ito ay magiging partikular na kapansin-pansin kung ang mga braces o plato ay nakalagay sa bubong ng iyong bibig at nakakaapekto sa paggalaw ng iyong dila. Kapag nasanay na ang iyong dila sa bagong pakiramdam, babalik sa normal ang pagsasalita.

Magsanay sa pagsasalita o pagbabasa nang malakas at sa harap ng salamin upang matulungan kang masanay sa iyong mga braces o plato. Maaari ring tumaas ang paggawa ng laway sa loob ng isa o dalawang araw pagkatapos mailagay ang mga braces o plato sa iyong bibig. Ang palaging paglunok sa laway at pagsasanay ng pakikipag-usap ay, sa karamihan ng mga kaso, ay magpapabagal sa daloy ng laway.

- **Pagkain:** Asahan na makaranas ng kaunting kahirapan sa pagnguya kapag ang iyong mga braces o plato ay unang inilagay. Narito ang ilang mga tip na subukan, lalo na para sa mga unang ilang linggo:
 - putulin ang iyong pagkain sa mas maliliit na piraso
 - maglagay lamang ng isang maliit na piraso sa iyong bibig sa anumang panahon
 - subukan ang mga mas malambot na pagkain
 - ngumuya ng mas mabagal kaysa karaniwan
 - iwasan ang mga pagkaing may malagkit, chewy o matigas na tekstura na maaaring sisira sa mga wire o matanggal sa mga bracket
 - panatilihin ang balanseng diyeta at limitahan ang pagkonsumo ng matamis at maasido na pagkain at inumin.
- **Mahapdi at namamagang mga bahagi:** Maaari kang magkaroon paminsan-minsang mga namamagang bahagi o pagiging mahapdi mula sa iyong mga braces o plato. Karaniwang nangyayari lamang ito pagkatapos ng unang paglalagay, o isang pagsasaayos. Ang mga maliliit na marauding bahagi ay kadalasang gumagaling sa isang araw o higit pa. Maaaring



makatulong ang paggamit ng orthodontic wax at warm saltwater mouth rinses (pagmumog ng maligamgam na tubig-alat).

Kung nagpapatuloy ang pananakit, magpatingin sa iyong orthodontist. Ipagpatuloy ang pagsusuot ng iyong elastics o plato hanggang sa iyong appointment. Ang hindi paggamit sa mga ito ay magpapahaba ng pagpapagamot at magpapahirap sa orthodontist na matukoy ang bahagi ng problema.

Paano ko dapat pangalagaan ang aking mga ngipin sa panahon ng orthodontic na pagpapagamot?

Habang sumasailalim sa orthodontic treatment, dapat kang magpatuloy sa pagbisita sa iyong karaniwang dentista para sa regular na check-up, pagpapagamot at preventive care.

Mahalagang mapanatili ang iyong kalusugan sa bibig sa panahon ng orthodontic na pagpapagamot. Kung kailangan mong gamutin ang pagkabulok ng ngipin sa panahon na ikaw ay nagsusuot ng braces, maaaring kailanganing tanggalin ang iyong mga braces upang payagang maisagawa ang pagpapagamot at pagkatapos ay muling ilagay. Maaaring mangangahulugan ito ng mga karagdagang appointment, pinalawig na panahon ng pagpapagamot, abala, at posibleng dagdag na gastos.

Upang matiyak ang mabuting kalinisan sa bibig sa panahon ng orthodontic treatment, magsipilyo nang maigi pagkatapos kumain gamit ang fluoride toothpaste at isang maliit na malambot na sipilyo. Ang iyong orthodontist ay maaaring magrekomenda ng isang espesyal na orthodontic toothbrush o isang electric toothbrush.

Ang mabuting kalinisan sa bibig pati na ang regular at mabisang pagsisipilyo at pag-floss ay makakatulong na maiwasan ang pagkabulok ng ngipin habang sumasailalim ng orthodontic treatment.

- *Kung mayroon kang braces:* Alisin ang elastics. Dahan-dahang magsipilyo ng iyong mga ngipin at braces, magsipilyo sa loob at paligid ng lahat ng mga wire at bracket. Linisin ang pagitan ng mga ngipin araw-araw gamit ang dental floss, espesyal na 'threading o super floss' (na may matigas na dulo upang maidaan ito sa ilalim ng orthodontic wire), at/o interdental na mga sipilyo. Idura ang sobrang toothpaste, ngunit huwag banlawan. Tandaan na palitan ang iyong elastics pagkatapos maglinis.
- *Kung mayroon kang isang plato:* Alisin ang plato at magsipilyo at i-floss ang iyong mga ngipin gaya ng dati. Dahan-dahang i-brush ang mga bahagi ng gilagid na natatakpan ng iyong plato, pati na rin ang bubong ng iyong bibig. Gamitin ang iyong toothbrush at toothpaste upang dahan-dahang linisin ang iyong plato at banlawan ito ng malamig na tubig bago ito ibalik sa iyong bibig.

Ang iyong orthodontist ay maaaring magrekomenda ng mga karagdagang produkto sa pangangalaga sa bibig tulad ng mga fluoride gel o mga mouth rinse, o ang paggamit ng mga disclosing tablet.

Ang mga disclosing tablet ay kumukulay sa plaka na naiwan pagkatapos magsipilyo at mag-floss, na tumutulong sa iyong makita ito nang malinaw. Ang mga disclosing tablet ay maaaring mabili sa mga supermarket at parmasya.

Ano ang dapat kong gawin kung masira ko ang aking braces o plate?

Dapat na regular na suriin ng isang dentista na walang pinsala sa iyong braces o plate. Ang mga braces ay may mga wire at bracket na marupok at maaaring masira, lumuwag o yumuko kung ngumunguya ka ng matitigas na pagkain. Mahalaga rin na huwag gamitin ang iyong mga ngipin sa



pagbukas ng mga bote o packaging. Kung mabali o masira mo ang iyong braces o plate, makipag-ugnayan kaagad sa iyong orthodontist.

Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnayan 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-email sa oral_health@health.qld.gov.au.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.