

Isaisip ang ngipin ng iyong sanggol

Iwasan ang maagang pagkabulok ng ngipin sa kabataan

Ang mga matatamis na inumin ay hindi angkop sa mga tasa at botelya na laan sa inuming sinisipsip



Ang inuming pinulbos ay may halong labintatlong (13) buo-buong putol ng asukal **

Ang di pinatamis na katas ng mansanas ay may taglay na labindalawang (12) buo-buong putol ng asukal **

Ang inuming may Cola ay may taglay na labindalawang (12) buo-buong putol ng asukal **

Ang purong tubig ay walang taglay na asukal **

Maari mong iwasan ang maagang pagkabulok ng ngipin sa kabataan

- Magpasuso
- Sipilyuhin ang ngipin ng sanggol, sumususo man ang sanggol sa ina o sa bote
- Punasan ang gilagid araw-araw mula sa pagkapanganak at sipilyuin ang ngipin dalawang ulit sa isang araw
- Sa oras ng pagtulog, painumin lamang ng purong tubig gamit ang mga tasa at botelya na laan sa inuming sinisipsip
- Huwag ugaliin ang tuwina'y pagpapainom ng matatamis na inumin sa pagitan ng mga oras ng kain*
- Itigil ang paggamit ng mga tasa at botelya na laan sa inuming sinisipsip sa ika-labing apat (14) na buwan
- Pangalagaang maigi ang ngipin sa panahon ng pagbubuntis
- Ang malubhang pagkabulok ng ngipin sa pagkabata ay makapipinsala sa kalusugan ng iyong sanggol

* Bawat sipsip ng matamis na inumin ay sanhi upang ang mga ngipin ay masira ng mga mikrobyo na lumilikha ng pagkabusog ng mga ngipin sa loob ng 20 minuto

** Taglay na asukal sa bawat tasa (8 onsa)



Sipilyuhin ang Ngipin ng Sanggol

Proyektong Malusog na Ngiti, Masayang Bata 2004 (Ang Pinagsanib-sanib na Proyekto ng Manitoba Para sa Pag-iwas ng Maagang Pagkabulok ng Ngipin sa Kabataan)
Tanging pasasalamat sa Roseau River First Nation Community sa kanilang tulong

Para sa dagdag ng kaalaman sa maagang pagkabulok ng ngipin sa kabataan, makipagugnayan sa inyong malapit na dentista, manggagamot sa ngipin, doktor, nars o sa Samahan ng mga Dentista sa Manitoba.

Ang mga larawan ay galing sa Health Canada Website and Media Photo Gallery, Health Canada, <http://www.hr-sc.gc.ca> © Inilathala na may pahintulot ng Ministro ng Paggawaing Bayan at Serbisyong Pampamahalaan ng Canada, 2004.