

Smile Squad ang libreng programang pang-ngipin para sa mga paaralan



Regular na magpasuri ng ngipin

Ang Smile Squad ay libreng programang dental sa mga paaralan ng Pamahalaan ng Victoria. Nag-aalok ito ng libreng pangangalaga ng ngipin para sa lahat ng mga mag-aaral sa pampublikong primarya at sekundaryang paaralan sa Victoria.

Nais naming mapakinabangan nang husto ng lahat ng mga mag-aaral ang kanilang paaralan.

Ang pagkabulok ng ngipin ay maaaring maging sagabal sa pagkatuto. Maaari itong masakit at makaapekto sa pagtulog at konsentrasyon.

Narito ang Smile Squad upang tulungan ang mga bata at kabataan na mapanatiling malusog ang kanilang bibig at walang bulok na ngipin.

Narito ang ilan sa aming mga pangunahing payo para mapanatiling malusog ang mga ngiti ng mga mag-aaral. Mababasa mo ang karagdagang impormasyon tungkol sa pangangalaga ng ngipin sa www.dhsv.org.au/oral-health-advice



Mahalaga ang kalusugan ng bibig sa pangkalahatang kalusugan at kagalingan.

Mahalaga ang regular na pagpapasuri sa dentista sa iyong buong buhay. Tumutulong ang mga ito upang maagang matukoy at magamot ang anumang problema.

I-enrol ang iyong anak para sa libreng pangangalaga ng ngipin kapag bumisita ang Smile Squad sa inyong paaralan, o magpa-appointment sa Smile Squad sa inyong lokal na community dental clinic gamit ang DHSV clinic finder: www.dhsv.org.au/clinics

Gusto mo bang malaman ang higit pa?

Bisitahin ang www.health.vic.gov.au/smile-squad



Kumain nang tama, Uminom nang tama, Linisin nang mabuti





Kumain nang tama

Ang masustansyang pagkain para sa lumalaking katawan at isipan ang pinakamainam para sa kalusugan ng ngipin. Kumain ng iba't ibang uri ng masustansyang pagkain araw-araw, kabilang ang:

- mga prutas at gulay
- mga butil at cereal gaya ng bigas at tinapay
- mga produktong gatas tulad ng gatas, keso, at yoghurt, o mga alternatibong hindi galing sa gatas na may dagdag na calcium
- mga itlog
- karne at isda.

Ang mga pabrika ng pagkain ay may itinatagong asukal sa marami nilang mga produktong pang-meryenda na ibinebenta para sa mga bata. Paghambingin ang mga pakete para mapili ang mga produktong mas kaunti ang asukal.



Uminom ng sapat na tubig

Ang tubig na may fluoride mula sa gripo ang pinakamainam na inumin para sa kalusugan ng bibig.

Punuin ang reusable na bote ng tubig sa paaralan.



Linisin nang mabuti

Ang pagsesepilyo ng ngipin ay nag-aalis ng mga bakterya na sanhi ng pagkabulok ng ngipin. Tumutulong ang toothpaste na may fluoride na ayusin ang ibabaw ng ngipin at panatiliing malakas ang mga ito.

Kailangang tulungan ang mga bata sa pagsesepilyo ng kanilang ngipin hanggang sila ay walong taong gulang.

Paano magsepilyo

HAKBANG 1



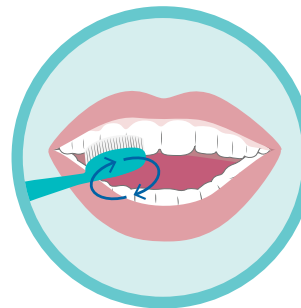
Magsepilyo sa umaga at sa gabi bago matulog.

HAKBANG 2



Maglagay ng toothpaste na may fluoride na kasinglaki ng gisantes sa malambot na sepilyo.

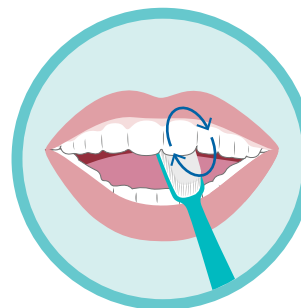
HAKBANG 3



Banayad na magsepilyo ng ngipin at gilagid sa paraang paikot.

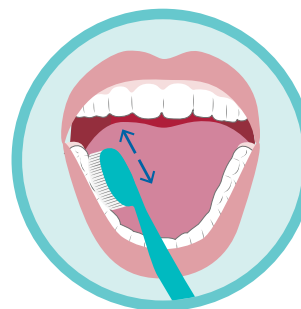
Magsimula sa panlabas na bahagi ng mga ngipin.

HAKBANG 4



Ulitin ang pagsesepilyo sa loob na bahagi ng mga ngipin.

HAKBANG 5



Gamitin ang banayad na galaw pabalik-balik sa pang-nguyang bahagi ng mga ngipin.

Pagkatapos magsipilyo, idura ang toothpaste pero huwag banlawan ng tubig.

Siguraduhing masipilyo ang lahat ng bahagi: itaas at ibaba, kaliwa at kanan, harap at likod.