

Sakit na Coronavirus at Kalusugan ng Ngipin

Impormasyon para sa mga Magulang Tungkol sa Pagtataguyod ng Mabuting Kalusugan ng Ngipin sa Tahanan



Mahalaga para sa mga magulang na magbigay ng masusustansyang pagkain at inumin at itaguyod ang mabuting pag-uugali sa kalinisan ng ngipin upang mapanatiling malusog ang mga bibig ng mga bata sa panahon ng pandemya ng sakit na coronavirus (COVID-19) at palagi. Narito ang tips para sa ilang simpleng bagay na gagawin sa tahanan.



Kumain ng Masusustansyang Pagkain at Inumin

- Bigyan ang inyong anak ng masusustansyang pagkain na mababa sa natural at dagdag na asukal.
- Bigya siya ng gatas o tubig (na galing sa gripo) kasama ang mga pagkain at meryenda.
- Bigyan ang inyong anak ng iba't ibang masusustansyang meryenda, gaya ng keso at crackers, sa mga naka-iskedyul na oras sa araw.
- Bigyan ang inyong anak ng tubig na galing sa gripo nang ilang beses sa isang araw.
- Iwasan ang pagbibigay ng mga inuming mataas sa natural o dagdag na asukal, gaya ng fruit juice, fruit drinks, at soft drinks.

Ugaliin ang Mabuting Kalinisan ng Ngipin

- Sepilyuhin ang ngipin ng inyong anak gamit ang fluoride toothpaste nang dalawang beses sa isang araw.
 - Para sa mga batang wala pang 3 taong gulang, gumamit ng fluoride toothpaste na ang dami ay kasinlaki ng butil ng bigas.
 - Para sa mga batang 3 hanggang 6 na taong gulang, gumamit ng fluoride toothpaste na ang dami ay kasinlaki ng butil ng gisantes (pea).
- Pagkatapos magsepilyo, banlawan ang sepilyo at itabi ito nang patayo sa lalagyan para matuyo. Huwag hayaang magdikit ang mga sepilyo.
- Huwag gamitin ang mga sepilyo ng iba. Ang paggamit ng sepilyo ng iba ay maaaring makahawa ng germs na nagdudulot ng sakit mula sa isang tao patungo sa iba.
- Kung may sakit ang sinuman sa pamilya, panatilihin nakalayo ang kanyang sepilyo sa mga sepilyo ng iba. Palitan ang sepilyo pagkatapos gumaling ang miyembro ng pamilya.



Ang publikasyong ito ay sinuportahan ng Health Resources and Services Administration (HRSA, Pangasiwaan ng mga Mapagkukunan at Serbisyong Pangkalusugan) ng Department of Health and Human Services (HHS, Kagawaran ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao) ng Estados Unidos bilang bahagi ng taunang gawad na may kabuuang \$1,000,000 na walang pagpopondo mula sa mga hindi pampamahalaang pinagmumulan. Ang impormasyon o nilalaman at mga konklusyon ng ito ay mula sa mga may-akda at hindi dapat ituring bilang opisyal na patakaran ng HRSA, HHS, o pamahalaan ng Estados Unidos, o ni hindi dapat maipagpalagay na mga pag-eendorso.

Ang publikasyong ito ay hinango sa isang handout na nilikha nang may pagpopondo mula sa Tanggapan ng Head Start.

Binabanggit bilang: Holt K, Lowe B. 2020. *Sakit na Coronavirus at Kalusugan ng Ngipin: Impormasyon para sa mga Magulang Tungkol sa Pagtataguyod ng Mabuting Kalusugan ng Ngipin sa Tahanan* Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

Sakit na Coronavirus at Kalusugan ng Ngipin: Impormasyon para sa mga Magulang Tungkol sa Pagtataguyod ng Mabuting Kalusugan ng Ngipin sa Tahanan © 2020 ng National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University