

Fluoride Varnish



Tumutulong na Mapaganda ang mga Ngiti ng mga Bata

Isang madaling paraan ang fluoride varnish na maging proteksyon laban sa mga cavity (na tinatawag ding caries o pagkabulok ng ngipin). Maaaring magdulot ng pananakit at mga impeksyon sa iyong anak ang mga cavity na hindi nagagamot. Maaari itong magdulot ng mga problema sa pagkain, pagsasalita, paglalaro, at pagkatuto. Makakatulong kang maiwasan ang mga cavity sa pamamagitan ng pagdadala sa iyong anak sa dentista para sa fluoride varnish. Siguraduhing nagsisipilyo ang iyong anak nang dalawang beses araw-araw gamit ang fluoride toothpaste para mapababa ang panganib ng mga cavity. Para sa mga bata na wala pang 2 dalawang taon, makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (Primary Care Provider o PCP) o dentista tungkol sa paggamit ng fluoride toothpaste.

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na namamahala sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*



Ano ang Fluoride Varnish?



- Isang protective coating na ipinapahid ng dentista sa mga ngipin para maiwasan ang pagkabulok
- Ligtas, mabilis, at hindi masakit
- Maaaring ibigay ng iyong dentista paglabas ng unang ngipin. Makipag-usap as iyong PCP o dentista tungkol sa fluoride varnish paglabas ng unang ngipin ng iyong anak.
- Nakakatulong kahit na gumagamit ka ng mga fluoride drop, tablet, rinse, toothpaste, o umiinom ka ng tubig na may fluoride
- Maaaring ibigay sa mga pagpapatingin para sa Kalusugan ng Bata at Pag-iwas sa Kapansanan at iba pang pagpapatinging medikal o dental
- Pinakaepektibo kapag ibinibigay ng iyong PCP o dentista 2 o higit pang beses kada taon
- Maaaring magkaroon ng pagkadilaw ang mga ngipin sa maikling panahon. Kapag nagsipilyo kinabukasan, babalik sa normal na kulay ang mga ngipin.



Checklist ng Magulang o Caregiver Pagkatapos ng Varnish

- ☐ Ayos lang uminom ng tubig makalipas ang 30 minuto. Kailangang maligamgam ang tubig (hindi mainit o malamig).
- ☐ Makalipas ang 4–6 oras, maaari mong bigyan ang iyong anak ng malalambot na pagkain, malamig o maligamgam na tubig (hindi mainit), o inumin.
- ☐ Maghintay magsipilyo at mag-floss ng mga ngipin sa umaga kinabukasan o kahit makalipas ang 4–6 na oras. Itanong sa iyong PCP o dentista ang mga detalye.
- ☐ Tandaang mawawala ang anumang paninilaw makalipas ang ilang araw.
- ☐ Ipaalala sa iyong anak na dumura kapag nagmumumog kung alam nila kung paano dumura.



Tandaan

- Mahalaga ang baby teeth!
- Magtanong sa iyong PCP tungkol sa pagkuha ng fluoride varnish para sa iyong anak.
- Maghanap ng “dental home” para sa mga regular na pagpapatingin sa dentista.
- Simulan ang unang pagpapatinging dental ng iyong anak sa edad na 1.
- Isipilyo ang mga ngipin ng iyong anak tuwing umaga at gabi gamit ang kaunting dami ng fluoride toothpaste.
- Kung ang iyong anak ay wala pang 6 na taong gulang, panoorin siyang magsipilyo. Tiyaking kaunting dami ng toothpaste ang gagamitin. Ipadura ito sa kanya kaysa lunukin.
- Iwasan ang matatamis na snacks, inumin, at juice. Gumamit ng tap water na may fluoride!
- Huwag patulugin ang iyong anak nang may bote.
- Huwag hayaan ang iyong anak na uminom ng juice, soda, o gatas nang matagal sa car seat, stroller, o baby playpen.
- Maiiwasan ang mga cavity!



Para sa higit pang impormasyon tungkol sa kalusugan ng bibig ng iyong anak, pakibisita ang **CDC** o ang **California Department of Public Health**.

Mga
Sources:



Children's Oral Health
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



“Fluoride Varnish Helping Smiles Stay Strong”
San Francisco Department of Public Health
sfdph.org

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfdph.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfdph.org/tl/teladoc**