



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

Ano ang COVID-19 at sino ang nasa panganib?

Ang COVID-19 ay isang sakit sa paghinga na naipapasa sa ibang tao. Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay isang bagong coronavirus na unang natukoy noong 2019. Ang lahat ng nalantad sa virus ay nasa panganib, ngunit ang mga matatanda at ang mga may malalang karamdaman (cardiovascular disease, diabetes, hika, kanser, at iba pang mga pangunahing medikal na kondisyon) ay higit na nanganganib para sa malubhang sakit.

Pandemya ng COVID-19 at mga kondisyon sa kalusugan ng bibig

Bagama't ang COVID-19 ay isang sakit sa paghinga, maraming tao ang nag-ulat ng mga sintomas na hindi lamang sa respiratory system, kabilang ang mga nakakaapekto sa bibig.

Ang pagkaantala ng pang-iwas na pangangalaga sa bibig, pagsusuot ng maskara para mabawasan ang pagkalat, at ang stress na dulot ng COVID-19 ay nagresulta sa mas mataas na insidente ng masasamang kondisyon sa bibig para sa ilan.

Ano ang mask mouth?

Inilalarawan ng mask mouth ang iba't ibang epekto sa bibig mula sa pagsusuot ng maskara sa mahabang panahon. Maaaring kabilang sa mask mouth ang panunuyo ng bibig, mabahong hininga, pagkabulok ng ngipin, at maging ang sakit sa gilagid. Iniuugnay ng mga propesyonal sa ngipin ang mga masasamang epektong ito sa ilang salik:

- **Nagambalang pattern ng paghinga.** Ipinapakita ng mga pag-aaral kung paano makakaapekto sa paghinga ang pagsusuot ng maskara, na nagiging sanhi ng mas mabilis at mababaw na paghinga gamit ang bibig, dibdib, at leeg sa halip na ang diaphragm. Ang paghinga sa iyong bibig ay nakakabawas sa dami ng laway, na may mahalagang papel sa kalusugan ng bibig — pagtanggap ng tinga at pagprotekta sa mga ngipin mula sa pagkasira.
- **Pagkaubos ng tubig sa katawan [dehydration].** Ang pagsusuot ng maskara ay nagdudulot din sa iyo na uminom ng mas kaunting tubig kaysa karaniwan. Ang pagkaubos ng tubig sa katawan ay maaaring humantong sa panunuyo ng bibig, na nakadaragdag sa panganib ng pagkabulok ng ngipin at mabahong hininga.
- **Pagresiklo ng hangin.** Kapag nagsusuot ng maskara, mas maraming carbon dioxide ang naiipon sa iyong bibig kaysa karaniwan, ngunit hindi ito nagreresulta sa isang nakakalason na epekto sa iyong katawan. Gayunpaman, maaari nitong pataasin ang acidity ng microbiome ng iyong bibig, na maaaring magdulot sa iyo ng panganib para sa mga impeksyon o pamamaga tulad ng sakit sa gilagid.

Ano ang mga sintomas ng mask mouth?

Ang kalubhaan ng mga sintomas ng mask mouth ay nag-iiba-iba sa bawat tao, ngunit ang kondisyon ay karaniwang nagpapakita bilang:

- **Panunuyo ng bibig.** Ang Xerostomia, o panunuyo ng bibig, ay nangyayari kapag wala kang sapat na laway para panatilihin basa ang iyong bibig. Hindi lamang nagpapahirap sa pagkain, paglunok at pagsasalita ang panunuyo ng bibig, ngunit pinapataas din nito ang iyong tsansang magkaroon ng bulok na ngipin at iba pang impeksyon sa bibig.



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

- **Mabahong hininga.** Maaaring maging sanhi ng halitosis, mas kilala bilang mabahong hininga, ang iyong kinakain, ang iyong kaugalian sa kalinisan sa bibig, at panunuyo ng bibig. Ang matagalang pagsusuot ng maskara ay maaaring magpatindi ng panunuyo ng bibig, ngunit kinukulong din nito ang baho na dulot ng kakulangan ng kalinisan sa bibig o pagkain ng mabahong pagkain tulad ng bawang at sibuyas.
- **Pagduruho ng gilagid.** Kung napansin mong namamaga o dumudugo ang iyong gilagid, ito ay maaaring senyales ng gingivitis. Ang pagsusuot ng maskara ay maaaring makaapekto sa uri at bilang ng bakterya sa iyong bibig, na maaaring magdulot ng pamumuo ng plaque na maaaring mapunta sa mga tissue ng iyong gilagid.

Paano ko maiiwasan ang mask mouth?

Kahit na nararanasan mo ang ilan sa mga sintomas na ito, ang pagsusuot ng iyong maskara ay nagpapabagal sa pagkalat ng virus at nakakatulong na protektahan ang mga bulnerable sa iyong komunidad. Sa halip, ipatupad ang ilan sa mga hakbang na ito sa pag-iwas:

- **Pagtuunan ng pansin ang iyong rutina sa pangangalaga ng bibig.** Magsipilyo nang dalawang minuto dalawang beses sa isang araw at linisin ang pagitan ng iyong mga ngipin gamit ang floss o iba pang kasangkapan isang beses sa isang araw. Siguraduhing gamitin ang wastong pamamaraan sa pagsisipilyo para linisin ang mga kasuluk-sulukan ng iyong bibig.
- **Mag-fresh up sa pagitan ng mga paglilinis.** Laging magdala ng mouthwash para mapabango ang iyong hininga at labanan ang bakterya sa pagitan ng mga paglilinis. Hilingin sa iyong propesyonal sa ngipin na magrekomenda ng mouthwash na hindi nagpapalala sa panunuyo ng bibig. Ang pagnguya ng walang asukal na chewing gum ay makakatulong din sa pag-alis ng mga tinga at paglunas ng mabahong hininga.
- **Bantayan ang kalusugan ng ngipin at gilagid.** Dahil pinapataas ng mask mouth ang iyong tsansang magkaroon ng impeksyon, mag-ingat sa mga sensitibong ngipin at gilagid. Kung mapapansin mo ang anumang pag-iiba ng kulay, pananakit, pagduruho, o panlalambot, magpatingin sa iyong dentista sa lalong madaling panahon para sa paggamot.
- **Manatiling hydrated.** Uminom ng tubig buong araw para maiwasan ang panunuyo ng bibig. Maaari ring makatulong ang pag-limit ng pag-inom ng alak at kape, na siyang maaaring magdulot ng pagkaubos ng tubig sa katawan [*dehydration*].
- **Gumamit ng malinis na maskara.** Regular na palitan o linisin ang iyong maskara para maiwasan ang pagdami ng bakterya. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ang paghuhugas ng iyong maskara araw-araw o pagtapon ng iyong maskara pagkatapos ng bawat pagsusuot.
- **Makipag-ugnayan sa isang propesyonal sa kalusugan.** Kung may napansin kang anumang komplikasyon sa bibig mula sa mahabang paggamit ng maskara, makipag-ugnayan kaagad sa iyong dentista. Gayundin, kung ang iyong maskara ay nagdulot ng problema sa balat, makipag-usap sa iyong dermatologist.



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

Coronavirus at Pandemya na humahantong sa Pagngangalit at Pagtitiim ng Ngipin

Ang pandemya ng COVID-19 ay nagdulot ng lubhang masamang epekto sa emosyonal na kagalingan ng marami. Ang pagkawala ng kita, pagkawala ng mga mahal sa buhay, takot sa coronavirus, at karamdaman ay maaaring makapagdulot ng isang kondisyon na tinatawag na bruxism o pagngangalit at pagtitiim ng mga ngipin. Ang kondisyong ito ay maaaring magdulot ng:

- Sirang ngipin
- Maluwag na ngipin
- Pananakit ng temporal mandibular joint
- Pananakit ng ulo
- Pinsala sa ngipin
- Pangingilo ng ngipin

Paano ko maiiwasan ang mga posibleng epektong ito mula sa pagngangalit o pagtitiim ng aking mga ngipin?

Ang pagkonsulta sa iyong dentista at pagpapagawa ng mouth guard ay maaaring pinakamahasag na solusyon. Maaari rin silang magrekomenda ng mga warm compress at pain reliever. Kung hindi ka kaagad magpatingin sa dentista, may mga over-the-counter na mouth guard na maaaring suutin para maibsan ang mga sintomas.

Ano ang maaari kong gawin para mapanatili ang aking kalusugan sa bibig?

Dapat maging prayoridad ang kalusugan sa bibig. Marami kang magagawa sa pamamagitan ng simpleng pang-araw-araw na kaugalian.

- Magsipilyo ng dalawang beses araw-araw sa loob ng dalawang minuto gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Mag-floss at magsipilyo/maglinis ng iyong dila isang beses araw-araw.
- Huwag kailanman makigamit or magpagamit ng sipilyo.
- Palitan ang iyong sipilyo tuwing tatlong buwan o mas maaga kung ikaw ay may sakit.
- Uminom ng maraming tubig na may fluoride.
- Limitahan ang mga pagkain at inumin na starchy o matamis.
- Pigilin ang mga hindi magandang kaugalian para makontrol ang stress (paninigarilyo, pag-inom ng alak, pagkagat ng mga kuko).

Kung dumudugo ang iyong gilagid habang nagsisipilyo o nag-f-floss, patuloy na magsipilyo at mag-floss nang marahan at maigi. Kadalasan, kapag bumuti ang kalusugan ng gilagid, nababawasan ang pagdurugo.

Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga paggamot sa ngipin na hindi nakumpleto o nasa proseso ng pangangalaga?

- **Para sa sakit sa gilagid [periodontal disease],** siguraduhing patuloy na magsipilyo gamit ang toothpaste na may fluoride dalawang beses sa isang araw. Ang sipilyo ay dapat na i-anggulo kung saan nagtatagpo ang mga ngipin at gilagid. Dapat ding maging bahagi ng iyong pang-araw-araw na



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

gawain ang pag-f-floss kahit isang beses bawat araw. Maaari ka ring gumamit pa ng pangmumog [*mouth rinse*] para bawasan ang bilang ng mga bakterya sa iyong bibig.

- **Para sa hindi nagamot na mga butas ng ngipin**, nakakatulong ang pagsipilyo gamit ang toothpaste na may fluoride, pag-floss, at pag-inom ng tubig. Sa rutinang ito, ang pagdaragdag ng paggamit ng chewing gum na walang asukal o may xylitol, na nakakaiwas sa mga pagkaing mayaman sa asukal at carbohydrate, ay maaaring makatulong na pigilan ang paglala ng mga butas ng ngipin.

Para sa mga pansamantalang korona, pansamantalang pasta, at paggamot sa root canal na nasa proseso pa, linisin nang mabuti ang mga ito at iwasan ang pagnguya ng chewing gum, makunat/malagkit na pagkain, at pagnguya ng matitigas na bagay, tulad ng popcorn o ice chips. Mahalagang panatilihin selyado ang iyong ngipin. Kung nakakaranas ka ng anumang problema, makipag-ugnayan sa iyong dentista. Ano ang mga agaran o biglaang pangangailangan?

Ang pagdurugo, matinding pananakit o impeksyon, at trauma sa ngipin ay mga halimbawa. Maaari ding isaalang-alang ang pustiso at ilang mga problemang orthodontic na nakakaapekto sa pagkilos.

Ang pangangalaga sa ngipin na dapat alagaan ng isang dentista ay kinabibilangan ng:

- Pagdurugo na hindi tumitigil
- Masakit na pamamaga sa loob o paligid ng iyong bibig
- Pananakit ng isang ngipin, mga ngipin, o buto ng panga
- Impeksyon sa giligid na may pananakit o pamamaga
- Paggamot pagkatapos ng operasyon (pagpapalit ng dressing, pagtanggap ng tahi)
- Nasira o aksidenteng natanggal na ngipin
- Pagsasaayos ng pustiso para sa mga taong tumatanggap ng radiation o iba pang paggamot para sa kanser
- Paggupit o pag-aayos ng wire ng braces na sumasakit sa iyong pisngi o giligid
- Biopsy ng abnormal na tissue

Tila humuhupa na ang pandemya ng COVID-19. Ligtas na ba para sa akin na bumalik sa aking dentista?

Ayon sa CDC, tumaas ang pangangailangan para sa pag-access ng prebensyon para sa kalusugan ng bibig, dahil marami ang ipinagpaliban muna ang pagpunta sa dentista sa panahon ng pandemya ng COVID-19. Ngayong muling nagbukas ang mga opisina ng dentista, mahalagang magpasuri sa propesyonal para sa anumang sakit sa bibig, mga kaugaliang nauugnay sa stress na maaaring mayroon ka (tulad ng pagtitiim o pagngangalit), o hindi nagamot na mga sakit sa ngipin/bibig.

Ang mga opisina ng dentista ay mahigpit na sumusunod sa mga pamamaraan ng pagkontrol sa impeksyon gamit ang personal protective equipment (PPE) (guwantes, maskara, atbp.) at paglilinis gamit ang high-level na disinfectant. Ang kumbinasyong ito ay subok na para sa kaligtasan. Kinakailangan ng karagdagang PPE at pagdidisimpekta para sa ligtas na pangangalaga sa panahong ito ng COVID-19, kabilang ang paggamit ng N95 na maskara at iba pang mga hakbang sa pagpoproseso ng hangin.



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

Paano maitataguyod ng mga pasyente ang kaligtasan sa mga opisina ng dentista?

- Unawain na ang iyong dentista ay maaaring mangailangan ng mga karagdagang hakbang at mas maraming panahon para makumpleto ang iyong appointment.
- Maaaring kailanganin ang mas maraming PPE at paglilinis, na maaaring magresulta sa pangangailangan ng mas maraming oras sa pagitan ng mga pasyente.
- Ipaalam sa mga staff kung ikaw ay kasalukuyang may sakit at/o kamakailan lamang ay nalantad sa isang taong nagpositibo sa COVID-19.
- Kung mayroon kang anumang sintomas ng COVID-19, huwag pumunta sa dentista. Makipag-ugnayan sa iyong doktor na maaaring magmungkahi na ikaw ay magpasuri at mag-isolate pansamantala.

Kung wala kang regular na mapagkukunan ng pangangalaga sa ngipin, makipag-ugnayan sa isa sa mga sources sa ibaba. Bilang karagdagan, ang IDPH Oral Health Section ay naglista at nag-mapa ng dental resource map na maaaring makita sa:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=pagbabahagi>. Ang iba pang mga sources sa ibaba ay maaaring makatulong sa iyong paghahanap para sa mga serbisyo sa kalusugan ng bibig.

1. “Maghanap ng Dentista” para sa direktoryo ng mga miyembrong dentista ng Illinois State Dental Society (ISDS): <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. “Maghanap ng Dental Clinic” na sanggunian sa website ng ISDS: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. Ito ay isang listahan ng mga klinika para sa mga taong kapos sa pinansiyal.
3. Mga pederal na kwalipikadong sentrong pangkalusugan ng Illinois: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. Ang mga sentrong ito ay para sa mga taong maliit ang kita, walang insurance, o mga hindi dokumentadong residente.
4. Ilang webpage ng lokal na departamento ng kalusugan ang maglilista kung mayroon silang programa sa kalusugan ng bibig.
5. Ang Illinois ay may tatlong dental na paaralan. Ang impormasyon tungkol sa pag-access ng agarang pangangalaga sa ngipin ay makukuha sa pamamagitan ng pagtawag o pagpunta sa kanilang website.

University of Illinois – Chicago

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

Southern Illinois University – Alton

618-474-7000

<https://www.siu.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

Midwestern University – Downers Grove



Pangangalaga sa Bibig at Ngipin

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>

Mga Sanggunian

1. Bushell, G. (2020, Marso 23). COVID-19: our guide to looking after yourselves and others through better oral hygiene. Nakuha noong Abril 1, 2020, mula sa <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourselves-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (2020, Marso 26). Oral Health Matters. Nakuha noong Abril 1, 2020, mula sa <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>
3. What you need to know about COVID-19 Coronavirus Disease. (2020, Marso 20). Nakuha noong Abril 1, 2020, mula sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. Cold and Flu Season: 5 Ways to Care for Your Mouth When You're Sick. Nakuha noong Abril 1, 2020, mula sa <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (2020, Agosto 27). *Oral Health and covid-19: Increasing the need for prevention and access*. Centers for Disease Control and Prevention. Nakuha noong Marso 31, 2022, mula sa https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm
6. Colgate.com. 2022. *What Is Mask Mouth: Causes, Symptoms & Prevention | Colgate®*. [online] Makikita sa: <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth> [Accessed 31 March 2022].
7. *Are "COVID Teeth" a thing? Should I be Concerned?* (2022, Marso 28). Healthline. <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>