

Ano ang kailangan ninyong malaman tungkol sa...

Pag-ngingipin

Ang unang ngipin ng inyong sanggol ay isang kapana-panabik na pangyayari!

Lumalabas ang unang ngipin ng halos lahat ng mga sanggol sa pagitan ng 4 at 7 buwan. Ang ilang mga sanggol ay hindi lalabasan ng ngipin hanggang sa pagkatapos ng kanilang unang kaarawan! Hindi kailangang mag-alala tungkol sa tamang oras. Pagdating ng edad na 3, ang halos lahat ng mga sanggol ay mayroon nang kumpletong 20 mga ngipin.

Ang pananakit sanhi ng pag-ngingipin ay *maaring* maging isang alalahanin. Ang mga simpleng makakatulong na karunungan ito ay maaaring makatulong sa inyo para paginhawain ang nananakit na mga gilagid at pangalagaan ang mga mapuputing mala-perlas na mga ngipin nga inyong sanggol.

Bantayan ang mga palantandaan ng pag-ngingipin

Sa maraming linggo bago lumabas ang unang ngipin, maaaring maranasan ng ibang sanggol ang mga palantandaang ito:

- Kumikilos ng may kaunting pagkamainitin ng ulo
- Naglalaway
- Kagustuhang ngumuya ng matitigas na mga bagay
- Pagkakaroon ng pamamaga, pulang mga gilagid—lalo na sa harap ng bunganga, kung saan ang mga ngipin ay karaniwang unang lumalabas

Ang ilang mga sanggol ay mayroong isang mababang lagnat habang nag-ngingipin. Ngunit ang mataas na lagnat (higit sa 101°F) at pagtatae ay *hindi* sanhi ng pag-ngingipin. Kung ang inyong sanggol ay nakakaranas ng alinman sa mga ito, tawagan ang inyong doktor.

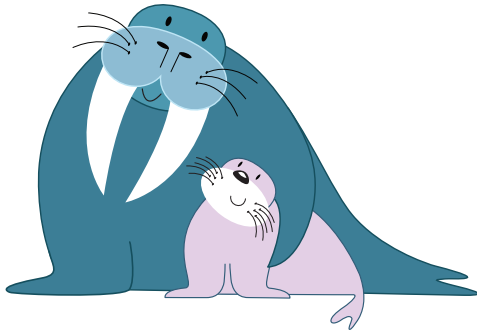
Mga makakatulong na karunungan para sa pagpapaghawa ng pananakit ng mga gilagid

- **Gumamit ng isang kaunting pwera.** Makakatulong sa isang bagong ngipin na lumabas sa malambot na tisyu ng gilagid at nagdudulot ng kaginhawahan.
 - Malumanay na kukusin ang mga gilagid ng sanggol gamit ang inyong daliri o isang basang bimpo.
 - Mag-alok ng isang pag-ngingipin na pabilog o pacifier na gawa sa matibay na goma. Huwag gumamit ng may-laman-na-likidong mga "ring", dahil sila ay madaling mabasag.
- **Panatilihin ang mga bagay na malamig.** Ito ay maaaring makatulong sa pananakit at pamamaga.
 - Palamigin ang isang "teething ring", pacifier, o basang bimpo—ngunit huwag itong tuluyang i-freeze. Ang kahit na anong masyadong matigas ay maaaring pinsala sa mga gilagid ng inyong sanggol.
 - Mag-alok nga isang nai-freeze na prutas sa isang ligtas-para-sa-bata na lalagyan ng pagkain.
- **Subukan ang isang pananakit na gamot.** Ito ay maaaring mapaluwag ang pananakit ng pagngingipin, kung ang iyong sanggol ay hindi masyadong mapakali.
 - Acetaminophen (hal, Infants' **TYLENOL**®) ay inirerekomenda ng mga pediatrician para sa pananakit sanhi ng pag-ngingipin. **Magtanong sa isang doktor para sa pagbibigay ng dosis sa mga batang mas bata sa 2 taong gulang.** Ang Ibuprofen (hal, Infants' **MOTRIN**®) ay maaari ring irerekomenda, para sa mga sanggol na mas higit sa 6 na buwan ang edad.
 - Iwasan ang kinukuskos na pag-ngingipin na mga gel o likido para sa mga sanggol na mas bata kaysa 2 taong gulang. Maaaring maglaman ng *benzocaine*, isang sangkap na maaaring maging sanhi ng mapanganib na mga hindi mabuting epekto sa maliliit na mga sanggol.
 - Huwag kailanman gumamit ng alak para mamanhid ang mga gilagid ng sanggol.

Paano pangangalagaan ang maliliit na ngipin

Heto ang iminumungkahi ng American Dental Association (ADA):

- Sa oras na lumabas ang unang ngipin ng sanggol, gumamit ng isang malambot na pangsanggol na **sipilyo** na naibabad sa tubig pagkatapos ng bawat pagpakain.
- Itanong sa inyong dentista kung kailan gagamit ng **flouride na toothpaste**. Sa karamihan ng mga kaso, dapat ninyong hintayin hanggang ang inyong anak ay may 2 taong gulang. Kung nakakainom ang inyong anak ng tubig na may kaunting fluoride, maaaring imungkahi ng inyong doktor na simulan nang mas maaga. O maari siyang magreseta ng isang pang-araw-araw na dosis ng flouride, para proteksyon ang mga ngipin laban sa mga cavity.
- Mag-umpisang **mag-floss** araw-araw sa oras na ang inyong sanggol ay mayroong dalawang magkadikit na ngipin.
- Gawing unang pagbisita sa dentista **ng inyong anak** ang kanyang unang kaarawan.



I-download ang LIBRENG Kid's Wellness Tracker

Subaybayan ang taas, bigat, BMI, mga bakuna, mga sintomas, at mga gamot, at ikalkula ang dosis.



Mga Makakatulong na Karunungan sa Kalusugan galing sa McNeil Consumer Healthcare Division ng McNEIL-PPC, Inc., ang manggagawa ng Children's **TYLENOL**® at Children's **MOTRIN**®

Ang App Store ay isang paglilingkod na tatak ng Apple Inc. Ang Google Play ay isang tatak-pangkalakal ng Google Inc. Maaaring gamitin ang mga standard na presyo sa pag-download.

©McNEIL-PPC, Inc. 2013

MHP-009T