

(4)

## Bisitahin ang dentista



Matinding sakit ng ngipin



Matinding pagdurugo sa bibig



Sirang ngipin



"Natumba" na ngipin



Mga palatandaan ng impeksyon sa ngipin  
(pamamaga sa bibig o mukha)



[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://www.instagram.com/MOPHQatar)

# Mga tip

upang protektahan ang iyong  
kalusugan sa bibig



الحملة الوطنية لصحة الفم 2023

Pambansang Kampanya para sa Kalusugan  
ng Bibig 2023

(1)

## Magsanay ng mabuting kalinisan sa bibig



Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw gamit ang toothpaste na may fluoride sa loob ng dalawang minuto bawat oras



Palitan ang iyong sipilyo tuwing ika tatlong buwan



Mag-floss kahit isang beses sa isang araw at huwag na itong muling gamitin



Iwasang ibahagi ang iyong sipilyo sa iba

(2)

## Kumain ng malusog na balanseng diyeta

para sa mga sumusunod:



Kumain ng prutas at gulay



Iwasan ang matamis na meryenda (tsokolate, matamis)



Uminom ng maraming tubig at iwasan ang mga mabula na inumin

(3)

## Tumigil sa paninigarilyo sa lahat ng anyo

Ang paggamit ng tabako ay naglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib ng:



Kanser sa bibig



Sakit sa gilagid



Paglamlam /mansta ng ngipin



Napaaga ang pagkawala ng ngipin



Mabahong hininga