ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH TRAINING

Kalusugan ng Bibig para sa komunidad

FILIPINO
TAGALOG

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for Community Health Workers and others who may have an opportunity to improve oral health and understanding. The emphasis is on prevention of dental disease.

CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!

Malusog ng Bibig para sa Malusog na Buhay

Ang malusog na bibig ay mahalaga sa pangkabuuang kalusugan.

Ang malusog na bibig ay nakakatulong sa maayos na pagsasalita, pag-ngiti, pang-amoy, panlasa, pandama, pag-nguya, paglunok, at pagpapahayag ating emosyon at ekspresyon sa ating mga mukha.

ACTIVITY: POLLING

SA MGA NAKALIPAS NA ARAW, NAKATANGGAP NA BA KAYO NG MGA KAALAMAN TUNGKOL SA KALUSUGAN NG BIBIG AT ANG EPEKTO NITÖ SA DIABETES?

Oo

Hindi

Ano ang ating matututunan sa araw na ito:

Sa pagtatapos ng rating talakayan, ang basat isa sa inyo ay:

- Mauunawaan ang kaugnayan ng kalusugan ng bibig at diabetes
- Maipakita and iba't-ibang paraan sa araw-araw upang maiwasan ang pagkasira ng ngipin
- Wastong pagpili ng mga inumijn para sa malusog na ngipin
- Pagkakaroon ng sariling pamamaraan ukol sa pangangala ng bibig
- Pagkalap ng mga kaalaman ukol sa pangangalaga ng bibig sa rating pamayanan

Alam mo ba?

- Ang epektibong pakikipag-uganayan ang kailangan para mapanatili ang ating ngiti at kalusugan ng ating pangangatawan.

- Mas marami sa mga kabataang hindi matatas sa pagsasalita ng wikang Ingles (limited English speaking) ang may mga sirang ngipin kaysa sa mga kabataang matatas sa pagsasalita ng wikang Ingles (limited English speaking).

- Laganap ang Diabetes sa mga “communities of color”. Ang mga mayroong Diabetes ay nangangailangan ng espesyal na pangangalaga para kalusuagan ng bibig.

- Karamihan sa mga may-edad (Seniors) na hindi matatas sa wikang Ingles at walang gaanong kaalaman sa kalusugan ng bibig at sa pangangalaga ng ngipin. Sila ay mangangailangan ng espesyal na pangangalaga.

- Ang mga pamilyang may mababang kita (low-income) at hindi matatas sa pagsasalita ng wikang Ingles may mas maraming hadlang upang matamo ang kalusugang pang-bibig kung ihahambing sa bang pamilya dito sa WA at sa kabuuan ng Estados Unidos (US)

Mga nakasanayan ng Pamilya at Personal

Anu-ano ang mga nakaka-apekto sa kalusugan ng bibig?

- Pagsisipilyo at paggamit ng “floss”
- Mabisang pangangala ng ating mga ngipin
- Impluwensyang nagmumula sa ating komunidad at lipuanan
- Paniniwala at kasaysayan ng bawat pamilya

Diabetes and Pangangalaga ng Ngipin

- Sakit aa Gilagid
- Bibig ng tuyo
- Mabagal na Paggaling
- Impeksyon
- Pagluwag ng mga Ngipin

Sakit sa Gilagid at ang Pamamaga ng Gilagid (Gingivitis)

Ang pagkakaroon ng mataas na asukal sa bibig ang dahilan ng pagdami ng bakterya sa bibig na nagiging sanhi ng pamamaga ng gilagid (gingivitis).

Maaring maapektuhan ng pamamaga ng gilagid (gingivitis) ang buto ng ngipin at nagiging sanhi ng pag-urong ng gilagid.

Magiging mahirap pangalagaan ang Diabetes kung may impeksyon

Pinalalakas ng mga ito ang bawat isa.

Bibig na tuyo.

Nagiging sanhi ng pagkawala ng tubig sa katawan ang Diabetes.

Ang mga iniinom na gamot ay nakakapag-patuyo ng bibig.

Kung minsan, ang sanhi rin ng pagka-tuyo ng bibig ay ang lugar na kung saan tayo namamasukan: lason para sa mga peste (pesticides) ay nakakatuyo ng laway.

Ang laway - o pagdura - ay humahadlang sa pagdami ng asukal at asido sa bibig. Ang pagdyra ay nakabuti.

Kung ikaw any may diabetes, uminom ka ng maraming tubig at ngumuya ang “sugarless gum” na may Xylitol upang dumami ang iyong laway.

Impeksyon

Nabubuhay ang inpeksyon na “Oral Candida (thrush or yeast)” sa bibig na mayroong mataas na asukal

Mahalaga sa mga taong mayroong diabetes na magsepilyo at linisin ang dila matapos kumain at matapos uminon ng matamis at “acidic” (soda, juice mula sa prutas, matamis and tsaa, matamis na kape, Gatorade, beer, alak, may inuming may alcohol) Mag-mumog at dumura!

NORMAL MALUSOG NA BIBIG

NORMAL MALUSOG NA DILA

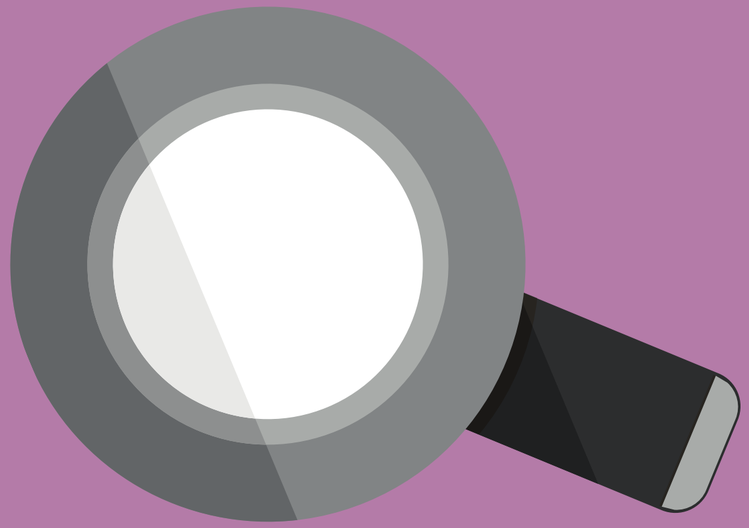
Para sa mga nasa hustong-gulang (adult): Suliranin sa Gilagid

PAMAMAGA NG GILIAGID (GINGIVITIS)

MGA SAKIT SA GILGAGID

Mga Gawain: Ang Inyong Bibig

PAGMASADAN ANG IYONG GILAGID, NGIPIN, AT DILA. ANO ANG IYONG MGA NAKIKITA?



Ano ang pinaka-mabuting inumin para sa matibay na ngipin?

Soda

Gatas

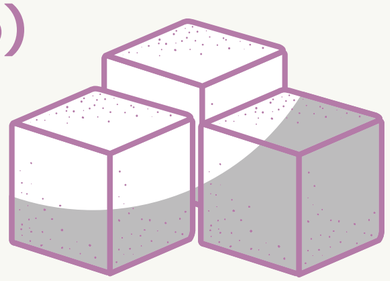
Tubig

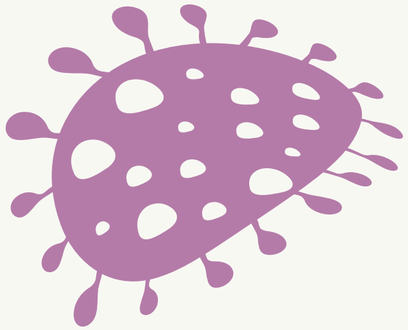
Mga Inuming walang asukal

Inuming mula sa natural na katas ng prutas

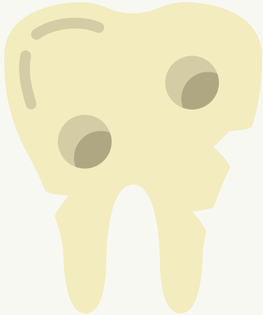
Proseso ng Pagkabulok ng Ngipin

- MIKROBYO + “REFINED CARBOHYDRATES” (MGA PAGKAING NABAWASAN NG SUSTANSYA BUNGA NG PAG-PROSESO SA MGA ITO TULAD NG PASTA, PUTING BIGAS) = ASIDO SA BIBIG (ACID)





- PAGTAAS NG ASIDO SA BIBIG+ NGPIN = PAGKABULOK NG NGIPIN



ANG NAPABAYAANG NABUBULOK NG NGIPN ANG NAGIGING SANHI NG IMPEKSYON, PAGKAKAROON NG NANA, PAGKAWALA NG NGIPIN

ANG KAHALAGAN NG PAGSISIPILYO AT PAGGAMIT NG FLOSS

Sipilyuhin ang ngipin ng paatras at pasulong ng pamamaraan

Sipilyuhin ang bawat ngipin ng paikot

Paggamit ng Floss

Paggamit ng Floss

- Hilahin ang floss hanggang sa mistulang tulay ito sa pagitan ng iyong mga kamay. Ipulupot ito ng mahigpit sa ingyong mga hinalalato (middle finger).
- Hawakan ang floss sa pamamagitan ng ibang daliri.
- Dahan-dahang i-pwesto ang floss sa pagitan ng magkatabing ngipin.I-pwesto ang floss na mistulang nakapalibot ito sa isang ngipin habang malaya itong nahihilang pataas at paurong, pasulong at pababa.
- Ulitin ito sa bawat ngipin kasama ang mga ngipin sa likurang bahagi.
- Huwang piliting isingit ang floss sa pagitan ng mga ngipn.
- Palagiang gumamit ng malinis na floss.

Pagsagitsit ng tubig sa bibig.

- Ang pag-mumumog ng tubig matapos kumain ay mabisang paraan para maiwasan ang pagka-sira ng ngipn.
- Pasagit-siting ang tubig sa bibig matapos mag-sepilyo.
- Maaring inumin ang tubig o idura sa lababo.

Para sa mga mayroong Diabetes

- Delikado ang pagkakaroon ng baling ngpin o sirang postiso..
- Ang hindi wastong sukat ng postiso ay masama sa buto at gilagid.
- Ang mga nararanasang pananakit ay nagiging sanhi ng di wastong pagkain at pag-inom, na magpapalala sa diabetes.

Ang mga Dentitsta

NAIS NILANG MANATILI ANG IYONG MGA NGIPIN!

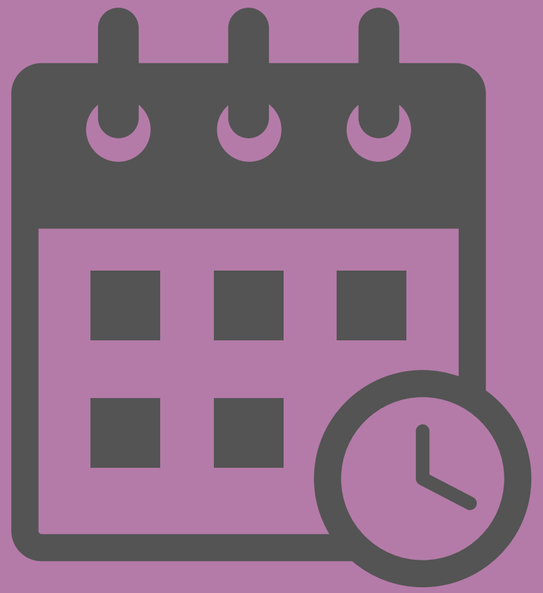
NAIS NILA KAYONG MASURI KAHIT WALA KAYONG KARAMDAMAN.

NAIS NILANG MAG-PAKONSULTA KAYO SA KANILA SA TAKDANG ARAW NG INYONG PINILI.

NAKAKATULONG SILA UPANG MABAWASAN ANG KARAMDAMAN DULOT NG DIABETES, SAKIT SA PUSO, AT KANSER.

ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

GAANO KADALAS KANG BUMIBISITA SA IYONG DENTISTA? KAILAN ANG HULI MONG PAGBISITA SA IYONG DENTISTA?



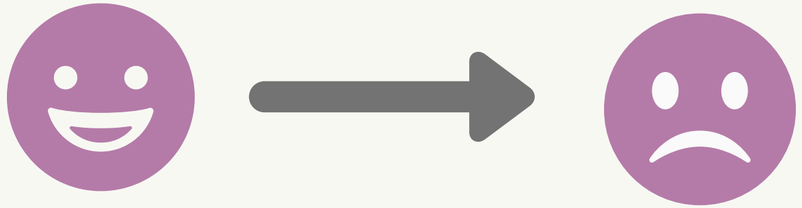
Ano ang inyong maaasahan sa inyo pagbibita sa inyong Dentista.

- MAARI KAYONG MAGPATALA SA INYONG PAGBISITA (APPOINTMENT). KAILANGAN NINYO ITONG ALAMIN.
- MAARI NILANG KUNIN ANG PRESYON NG INYONG DUGO AT SAGUTIN ANG INYONG MGA TANONG TUNGKOL SA INYONG KALUSUGAN. DALHIN ANG INYONG MGA RESETA O GAMOT NA INIINOM SA INYONG PAGBISITA. NAIS DIN NILANG MALAMAN KUNG PAANO PINANGANGALAGAAN ANG INYO DIABETES.
- KUNG MAYROONG DAPAT BIGYANG LUNAS, MAARI KANG BIGYAN NG GAMOT O KAYA AY PANG-PAMANHID.
- ANG INYONG DENTISTA AT ANG KANYANG MGA KASAMAN AY PANANATILLIN KAYONG KOMPORTABLE AT KUNG KAYO AY KINAKABAHAN, MAAARING BIGYAN KAYO NG GAMOT NA PAMPAKALMA.
- LILINISIN ANG INYONG MGA NGIPIN AT MAAARING KUNAN NG MGA X-RAY.
- MAHALAGANG DUMATING KAYO SA TAMANG ORAS DAHIL KUNG HINDI, MAARING HINDI KAYO MAASIKASO NG DENTISTA. KUNG KAYO AY HINDI MAKAKARATING, MAAARING SILA AY TAWAGAN UPANG MAIURONG ANG IYONG PAGBISITA (APPOINTMENT).

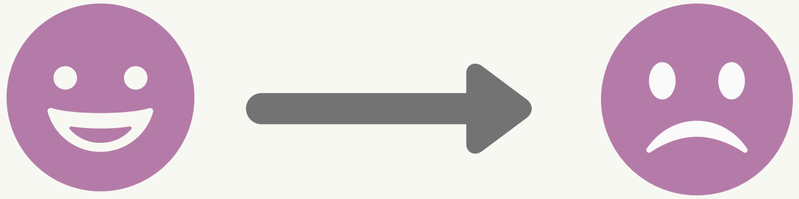
Tiwala sa Sariling Kakayahan at Pagpapahalaga

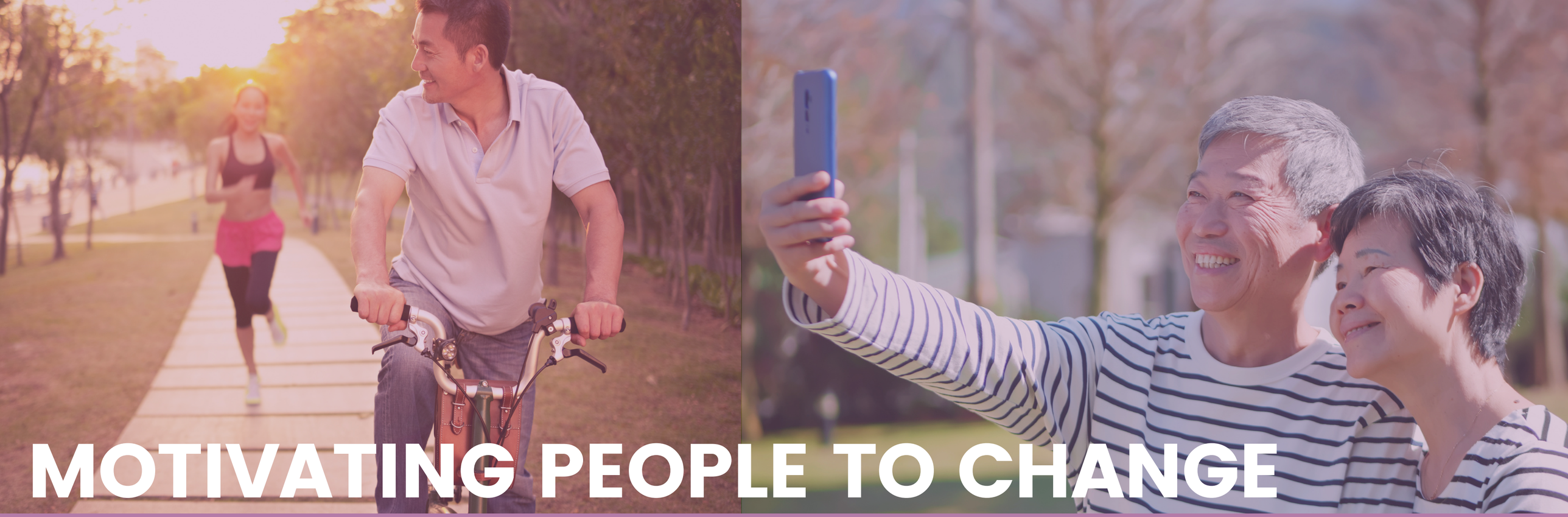
- Ano ang gusto mo baguhin sa iyong mga nakasanayan upng mapabuti ang kalusugan ng iyong bibig?

- Gaano ito kahalaga sa iyo?



- Kakayanin mo ba na mapabuti ang kalusugan ng iyong bibig?





MOTIVATING PEOPLE TO CHANGE

- Confidence: Ask the person what they wantto change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think they new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY:
HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENT'S ORAL HEALTH?

MOST CLIENTS?	SOME CLIENTS?	FEW CLIENTS?	NOT SURE.

ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800
Seattle, WA 98109
Email: info@arcorafoundation.org

KAYA strategik

Design: KAYA strategik, LLC
www.kayastrategik.com