

PAANO KO MAPAPAPUTI ANG AKING MGA NGIPIN?

Mayroong 2 uri ng mantsa sa ngipin. Ang isa ay ang panloon (na mantsa) at ang isa ay ang panlabas.

Ang **panlabas na mantsa** ay natatagpuan sa ibabaw ng ngipin. Maaaring sanhi ang mga ito ng tabako, tartar, at may kulay na pagkain at inumin. Ang ilang mga inumin na maaaring maging sanhi ng pagmamantsa ay ang kape, tsaa, red wine, at dark na kulay na soda.



Panlabas na pagmamantsa

Ang mga **panloob na mantsa** ay iyong mga natatagpuan sa ilalim ng iyong ngipin. Maaaring ang sanhi ng mga ito ay ang pagtanda, sobrang pagkakaroon ng fluoride, at ilang mga uri ng gamot.



Panloob na pagmamantsa

Ang mga ginagawa sa bahay na pampaputi ng ngipin ay maaari mong bilhin sa tindahan

- Ang mga **whitening strip** ay nag-aalis sa mga panloob na mantsa. Ang mga strip na ito ay idinidikit sa ngipin, na pinapahintulutan ang whitening agent na gumana hanggang sa loob ng ngipin.



- Ilagay ang whitening strips sa itaas at ibaba ng ngipin
- Suotin ang mga strip nang hanggang 30 minutes o tulad nang nakasulat sa pakete nito
- Ang **toothpaste na pampaputi** ay maaaring alisin ang mga mantsa sa ibaba kung madalas gamitincan take away surface stains if used often. Tuwing ikaw ay magsipilyo gamit ang pampaputing toothpaste, iniwasan mo ang mga mantsa na maaaring sanhi ng pagkain, inumin, tabako, o pagbuo ng plaque.

PAANO KO MAPAPAPUTI ANG AKING MGA NGIPIN?

Propesyonal na pampaputi sa dentista

Ang iyong dental na propesyonal ay maaaring maghandog sa iyo ng nakakatulong na mga opsyon na ginagawa sa opisina para sa pagpapaputi ng ngipin. Kabilang sa mga ito ang mga **gel** at **whitening light**.

Ang mga gel ay may matataas na antas ng peroxide na pumapasok sa ngipin upang mabawasan ang pagmamantsa. Makipag-usap sa iyong dental na propesyonal upang lubos pang matutunan ang tungkol sa mga paraan ng pagpapaputi ng ngipin na ginagawa sa opisina.



- Ang whitening gel ay ilalagay sa iyong unahang ngipin
- Ang gel ay iniwan ng 15 hanggang 20 minuto at pagkatapos ay hinuhugasan

Ang mga pampaputi na nagagawa sa bahay na inirereseta ng iyong dental na propesyonal

Maaari mo rin paputiin ang iyong ngiti sa bahay gamit ang mga produkto na inireseta ng iyong dental na opisina.

Ang iyong dental na propesyonal ay gagawa ng molde ng iyong ngipin at pagkatapos ay magbibigay sa iyo ng walang kulay na plastika na tray na sadyang ginawa para lamang sa iyo. Sa bahay, pupunuin mo ang iyong pinasadyang tray ng **whitening gel**. Ang gel ay mananatili sa iyong ngipin ng kahit man lamang isang oras.



- Ilagay ang whitening gel sa loob ng iyong pinasadyang tray
- Isuot ang tray ng kahit man lamang 1 oras

Mga mabilis na tip sa pag-iwas sa mantsa

- Magsipilyo at mag-floss ng dalawang beses sa isang araw upang iwasan ang pagbuo at plaque ng tartar at tanggalin ang mga mantsa sa ibabaw ng ngipin.
- Bawasan ang mga dark na kulay na pagkain at inumin tulad ng mga berry, kape, tsaa, at red wine.
- Iwasan ang paninigarilyo o pag-nguya ng tabako.
- Gamitin ang mga pampaputing produkto tulad ng mga pampaputing toothpaste at strip.
- Bumisita sa iyong dental na propesyonal tuwing 6 na buwan para sa regular na paglilinis ng ngipin.

Para sa mas maraming mga tip sa pagpapaputi ng ngipin, makipag-usap sa iyong dental team o pumunta sa oralb.com