

PANGALAGAAN ANG



IYONG MGA NGIPIN

PANGALAN: _____

Paalala sa Mga Magulang at Mga Guardian

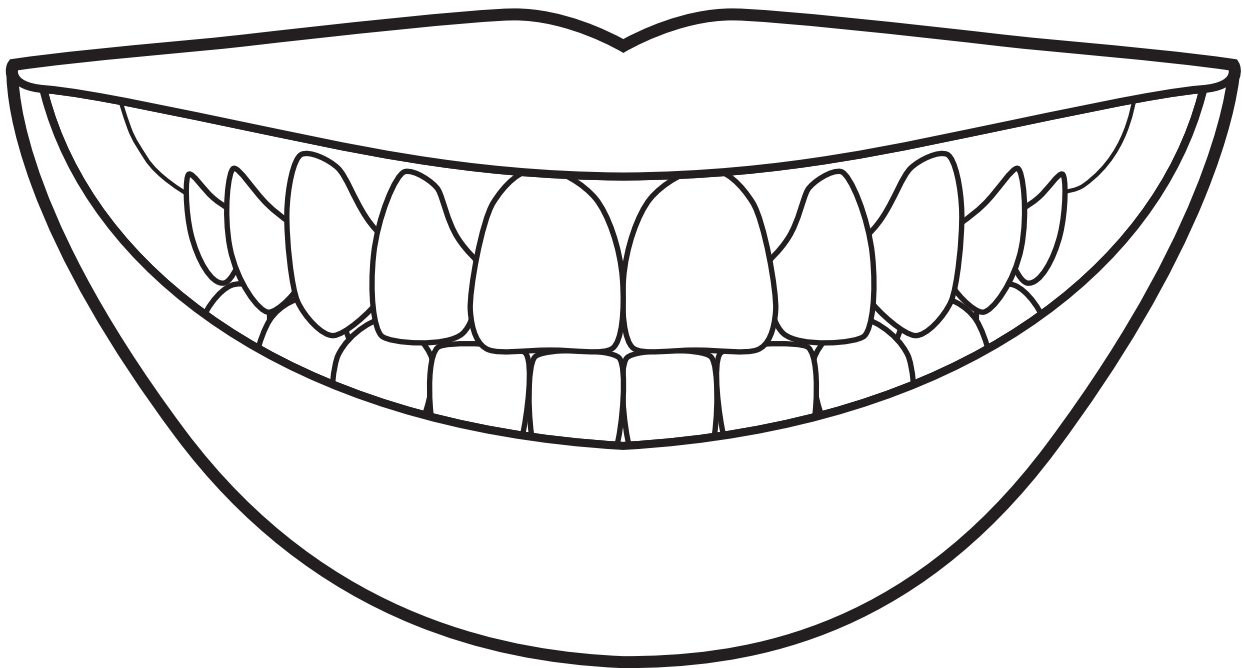
Ginawa ng Centers for Disease Control and Prevention ang aklat ng aktibidad na ito para alukin ang mga magulang ng interaktibong paraan para makipag-usap sa kanilang mga anak tungkol sa mga paraan para mapangalagaan ang kanilang mga ngipin. Ang regular na mga kaugaliang pangkalusugan ng bibig, tulad ng pagsipilyo sa iyong mga ngipin, pag-floss, at regular na pagpapatingin sa dentista ay makakatulong sa pag-iwas sa mga cavity. Ang aklat ng aktibidad na ito ay inirerekumenda para sa mga batang mula 3–8 taong gulang.



AKTIBIDAD NG PAGKUKULAY

Tandaan na sipilyuhan ang iyong mga ngipin gamit ang fluoride toothpaste dalawang beses sa isang araw sa loob ng dalawang minuto bawat pagkakataon.

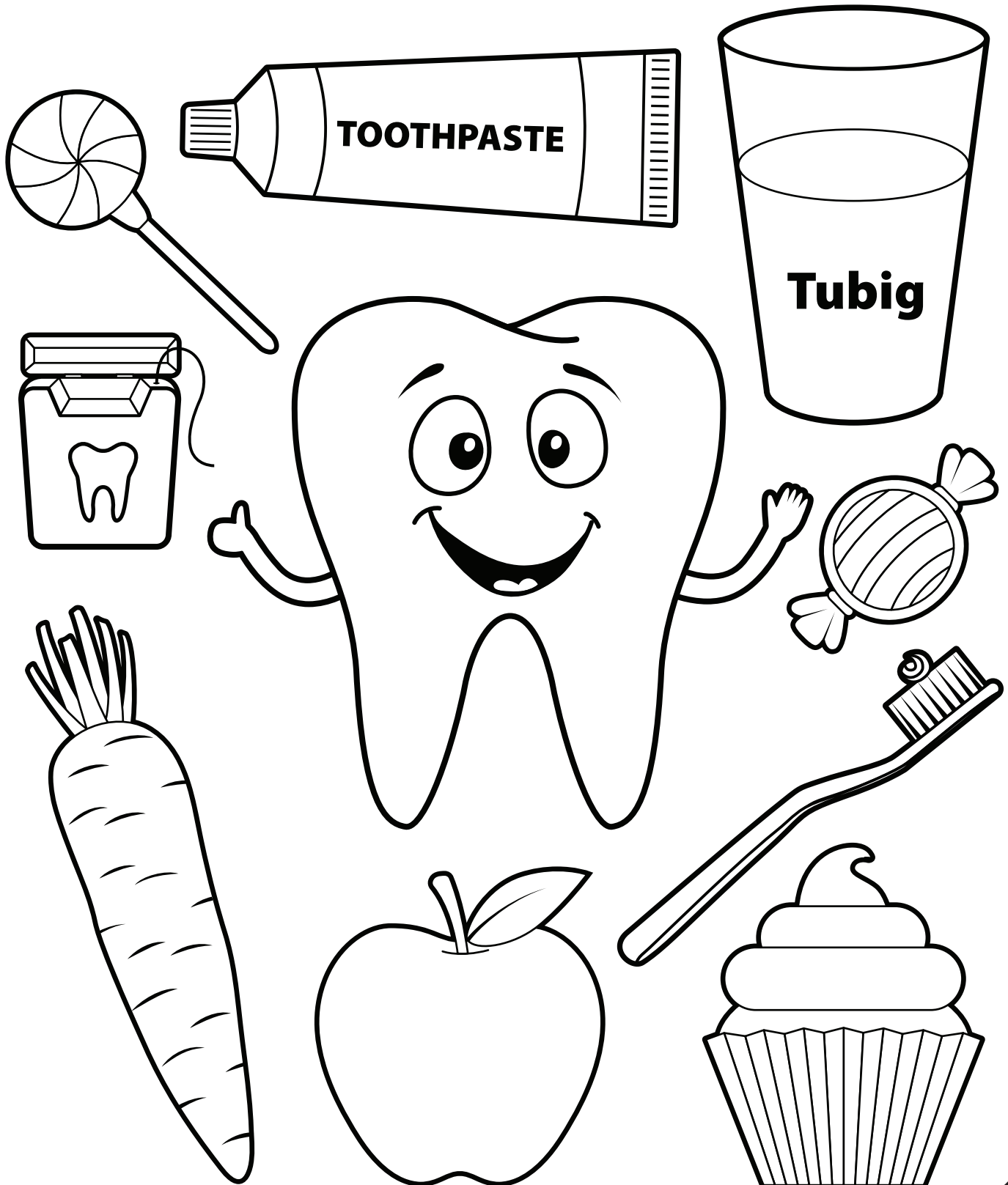
Pintahan ang mga ngipin sa ibaba gamit ang iyong paboritong kulay!



Mabibilang mo ba kung ilang ngipin ang kailangang sipilyuhin sa larawan na ito? _____

PROTEKTAHAN ANG IYONG MGA NGIPIN MULA SA MGA CAVITY!

Kulayan ang mga bagay na nakakabuti para sa iyong ngipin at maglagay ng **X** sa mga bagay na hindi nakakabuti para sa inyo.

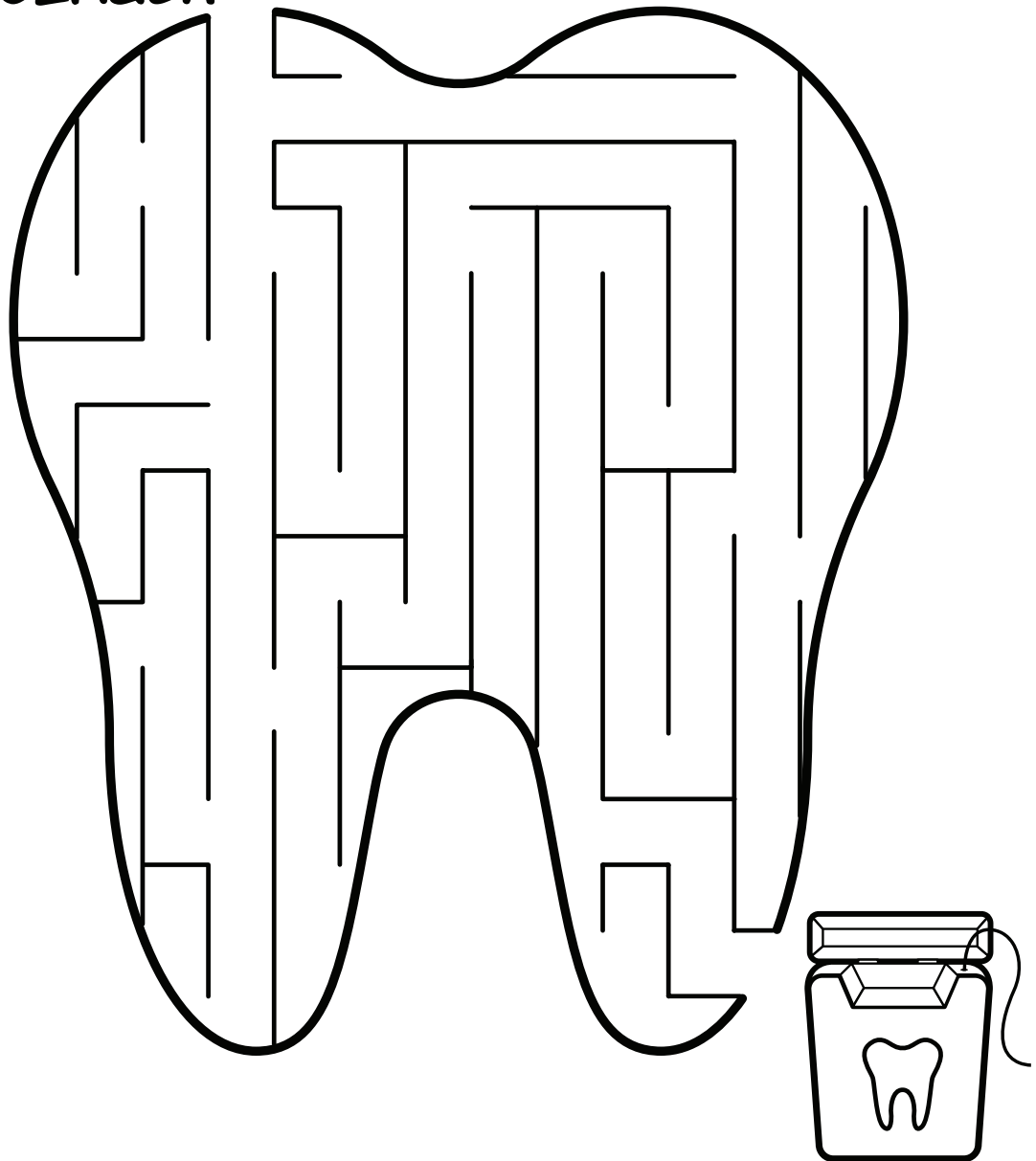


AKTIBIDAD SA MAZE SA NGIPIN

Tandaan na mag-floss ng mga ngipin araw-araw.

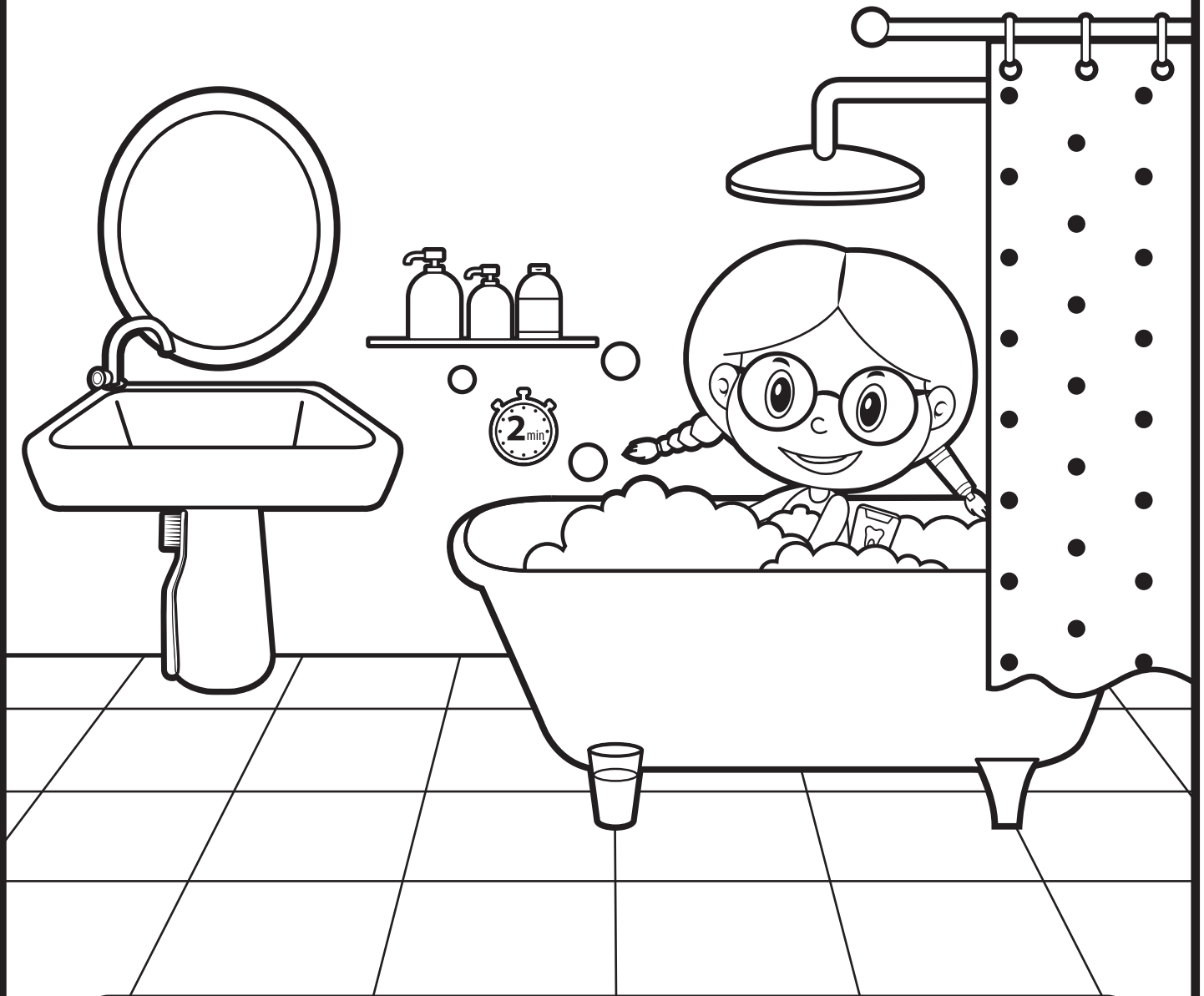
Makakatulong ka ba na ma-floss ang lahat sa paligid ng ngipin?

MAGSIMULA



HANAPIN AT ALAMIN

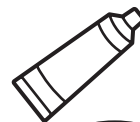
Mahahanap mo ba ang mga nakatagong item sa larawan na ito?



FLOSS



NAKANGITING BIBIG



TOOTHPASTE



2 MINUTONG
TIMER



SIPILYO



TASA NG
TUBIG

PAGHAHANAP NG SALITA

Makakatulong ka bang hanapin at bilugan ang nakatagong mga salita sa kalusugan ng bibig sa palaisipang salita na ito?

Ang mga salita ay pwedeng pahalang, pababa, o kahit na dayagonal.

T V Q P V F Y G D F
S O G A V L B I E L
S E O W Q O F L N U
I N A T C S B A T O
P G R L H S Z G I R
I I D Q A P D I S I
L T N E B N A D T D
Y I L N F G T S A E
O M G A C A V I T Y
M G A N G I P I N E

MGA CAVITY	SEALANT
DENTISTA	NGITI
FLOSS	MGA NGIPIN
FLUORIDE	SIPILYO
GILAGID	TOOTHPASTE

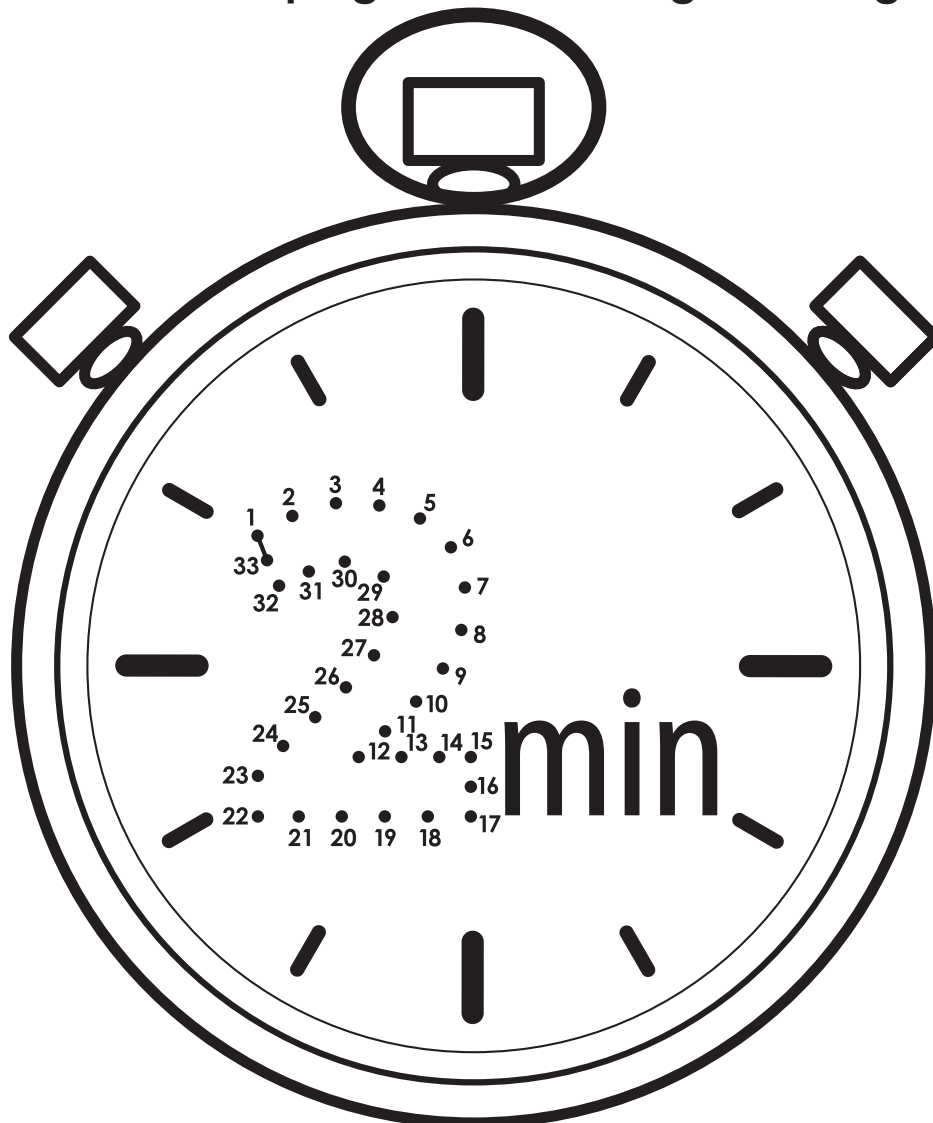


IKONEKTA ANG MGA TULDOK

Alam mo ba na dapat kang magsipilyo ng mga ngipin sa loob ng di bababa sa dalawang minuto sa umaga at bago matulog? Makakatulong kung makikinig sa dalawang minuto ng iyong paboritong awit habang nagsisipilyo ng iyong mga ngipin.

I-set ang iyong awit o timer sa dalawang minuto bawat pagkakataon na magsisipilyo ka ng iyong mga ngipin. Ang paggawa nito ay makakatulong sa pagtanggali ng lahat ng mikrobyo na maaaring nasa iyong mga ngipin.

Maging bayani sa kalusugan ng ngipin! Ikonekta ang mga tuldok para makahanap ng makakatulong na timing tool.



MAGALING!

Si (Iyong Pangalan)
ay natuto nang marami tungkol sa
kalusugan ng bibig!

**Para maging bayani sa kalusugan ng bibig,
tandaan na:**

- Sipilyuhan ang iyong mga ngipin dalawang beses bawat araw!
- Mag-floss ng mga ngipin araw-araw!
- Kumain ng mga prutas at gulay sa halip na matatamis na pagkain!
- Uminom ng tubig na mula sa gripo na naglalaman ng fluoride!
- Regular na magpapatingin sa iyong dentista!

**Narito ang ilang bagay na
natutunan ko:**

1 _____

2 _____

3 _____

