



RESOURCE UNIT

Title: Proper Hand Washing and Oral Hygiene

Clinical Instructor: Prof Naima D. Mala, RN, MN, MAN, PhD.

GENERAL OBJECTIVES: After 30 minutes of our health teaching through power point presentation and demonstrative strategies, we will be able to promote health education to the students on the importance of Proper Hand Washing and Oral Hygiene.

SPECIFIC OBJECTIVES	CONTENT TOPICS	TIME ALOTMENT	TEACHING STRATEGIES	RESPONSIBLE PERSON	REFERENCES	EVALUATION
<p>Within 30 minutes of health teaching, the audience will be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Understand the definition and importance of proper hand washing. ✚ Define what is proper hand washing and its importance. ✚ Demonstrate proper hand washing process. 	<p>Assalaamualaikum and Good afternoon! Kami nga pala ang mga studyate sa MSU. Nandito kami ngayon upang talakayin sa inyo ang wastong paghuhugas ng kamay at tamang pangangalaga sa bibig.</p> <p>Ano ang Wastong Paghuhugas ng Kamay?</p> <p>Ang ibig sabihin ng wastong paghuhugas ng kamay ay tamang paggamit ng sabon at malinis na tubig o di kaya paggamit ng hand sanitizer gaya ng alcohol.</p> <p>Ang kahalagahan ng wastong paghuhugas ng Kamay ay isang mahalagang kasanayan ng pansariling kalinisan sa katawan upang maiwasang makakuha at magpalaganap ng mga nakakahawang sakit.</p> <p>Kailan tayo dapat maghugas ng ating mga kamay?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bago hawakan ang mga mata, ilong at bibig. ○ Bago kumain o humawak ng pagkain. ○ Pagkatapos gumamit ng palikuran. ○ Kapag ang mga kamay ay kontaminado ng mga sekresyon sa paghinga. Hal. pagkatapos umubo o bumahing. ○ Pagkatapos humawak ng mga pampublikong instalasyon o kagamitan, gaya ng mga hawakan ng escalator, mga pindutan ng elevator o mga hawakan ng pinto. ○ Pagkatapos magapalit ng mga lampin o humawak ng mga bulok na bagay kapag nag-aalaga ng mga bata o may sakit. <p>Mga hakbang para sa wastong paghuhugas ng kamay?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basain ang mga kamay 2. Lagyan ng sabon 3. Kuskusin ang mga palad 4. Sabunan ang likuran ng kamay 	<p>15 Minutes</p>	<p>Power point presentation or visual aids.</p>	<p>Student Nurse</p>	<p>DOH (2014) Guidelines for Good Handwashing – Tagalog version. Retrieved from https://www.chp.gov.hk/en/w-apdf/34134.html?page=2</p>	<p>Evaluate the effectiveness of health teaching by confirming the learners' goals and expected outcomes have been met. The learners will be able to answers the questions provided.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Discuss what is oral hygiene ✚ Know the consequences of not doing oral hygiene ✚ Demonstrate proper Oral hygiene process 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kuskusin ang pagitan ng mga daliri 6. Kuskusin ang lkaliwang palad gamit ang likuran ng daliri ng kanang kamay, tapos gawin rin sa kabilang kamay 7. Hugasan angg hinlalaki 8. Hugasan ang mga kuko at daliri 9. Banlawan ang mga kamay 10. Patuyuin sa pang isahang gamit na tuwalya 11. Gamitin ang tuwalya sa pagsara ng gripo 12. Malinis na ang iyong mga kamay <p>Ano ang Oral hygiene?</p> <p>Ang kalinisang panggipin ay ang gawain ng pangangalaga at pagpapanatili sa kalinisan ng bibig at ngipin upang maiwasan ang mga suliraning pangngipin at pambibig, na pinaka karaniwan ang mga butas o biyak sa ngipin, pamamaga ng gilagid, at masamang amoy ng hininga. Mayroon ding mga kalagayan ng patolohiyang pambibig kung saan kailangan ang mabuting paglilinis ng bibig upang gumaling at rehenarasyon ng mga tisyung nasa bibig. Ang mga kalagayang ito ay kinabibilangan ng pamamaga ng gilagid (gingivitis), periodontitis, at traumang panggipin na katulad ng mga bukol sa bibig at ang panahon pagkaraan ng pagbunot ng ngiping tinatawag na "ngipin ng karunungan" (wisdom tooth)</p> <p>What are the consequences of not doing Oral hygiene?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tooth decay, pagka bulok ng ngipin ○ Tooth loss, pagkawala ng ngipin ○ Gum disease, sakit sa galagid ○ Bad breath, mabahong hininga ○ Plaque, pag kakaron ng makangkit o maputlang dilaw na palaging namumuo sa iyong mga ngipin ○ Tartar, magagaspang na desposito na maaring mag ipon ng dumi sa mga ngipin at magsanhi ng pamamantsa <p>Mga hakbang para sa wastong pagsisipilyo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kumuha ng kunting toothpaste at ilagay sa toothbrush 2. Harap ng ngipin, ianggulo ng 45 degrees ang sipilyo 3. Dahan-dahan i-brush ang mga outer tooth surface nang pawalis at paikot-ikot 4. I-brush ang mga inner surfaces nang pawalis at pakiot-ikot na mosyon 5. Gamitin mg unahang bahagi ng toothbrush, linisin ang mga likurang bahagi ng mga front teeth nang pawalis at taas-babang mosyon 6. Linisin ang mga biting surfaces ng bagang nang paikot-ikotat paroo't paritong mosyon 7. Huwag kalimutang linisin ng dila nang pawalis na mosyon para mawala ang mga odor 8. Banlawan ang iyong bibig ng tubig 	15 minutes	Power point presentation or visual aids.	Student Nurse	<p>2004-2021 Healthline Media UK Ltd, BRIGHTO UK, a Red Ventures Company. All rights reserved. MNT is the trademark of Healthline Media. Any medical information published on this website is not intended as a substitute for informed medical advice.</p> <p>https://www.medicinenet.com</p>	<p>Evaluate the effectiveness of health teaching by confirming the learners' goals and expected outcomes have been met. The learners will be able to answers the questions provided.</p>
--	---	------------	--	---------------	--	--

--	--	--	--	--	--	--