



Nifo pala

O lenei pepa o tala moni o loo fa'amatala ai le pala o nifo ma ona mafuaaga. O lo'o tu'uina mai ai fo'i ni fautuaga i auala e fa'aititia ai le tulaga lamatia o le pala o nifo mo tagata matutua ma pepe.

O le ā le pala o nifo?

O le pala o nifo, lea e ta'ua fo'i o nifo e fa'aleagaina ai nifo, e mafai ona o'o atu ai i pu po'o le fa'aleagaina ai nifo. O le fa'aailoga muamua o le pala o nifo atonu o ni 'vaega papae' i nifo, e masani lava e latalata i le laina aulamu. I le amataga o lenei tulaga, e mafai lava ona toe fa'aleleia mea ua fa'aleagaina e ala i le tumama lelei o le gutu ma le fa'aaogaina o oloa o le fluoride. Afai e le togafitia, e ono avea se vaega pa'epa'e ma se pu (pu) lea e mana'omia ai togafitiga a se foma'i nifo.

O le ā le mea e mafua ai ona pala nifo?

E mafai ona tupu le pala o nifo pe a liua e le siama o nifo mama'i ia suka tatou te tausamiina i ni mea o'ona. O mea o'ona e osofa'ia pito i luga o nifo (o lona uiga o le pito malo o le nifo) ma mafua ai ona leilola ia minerale mai le pito i luga (ave ese ina minerale).

E taumafai le tino e toe malosi fa'alenua mai le ave ese ina o minerale 'demineralization' e ala i le mitiia o minerale leilola i faua o le gutu. O tulaga patino ma mea moni e tutupu i le gutu e ono fesoasoani i nei minerale ua leiloloa ina ia toe fa'afo'i i totonu o le enamel (remineralisation). O lenei 'osofa'iga ma le toe fa'aleleia e tupu i taimi uma e te tausami pe inu ai.

O le pala o nifo o le a tuputupu a'e i se vaitaimi, pe afai o le 'osofa'iga' e sili atu i le toe 'fa'aleleia'.

O mea e mafai ona pala ai nifo

- O le taumafa so'o ma inu i mea'ai ma meainu suamalie, e ona fa'apogaia ai le pala o nifo.
- O le lē lava o le fluoride i o tatou faua e mafai ona faapogaia ai le pala o nifo. O le inuina o vai fa'amama e mafai ona fesoasoani e puipua ai mai le pala. O le fluoride i le faua e fusifusia ma minerale ua leiloloa mai le nifo ma fesoasoani i le toe faaleleia. O le inuina o vai e iai fluoride e maua ai se punavai faifai pea o le fluoride i le faua. Talu ai ona o le tele o tagata e na o le fa'alua na fufulu i le aso, e le maua e le fulunifo fluoride se punavai faifaipea o le fluoride i le gutu.
- O le mago o le gutu e fa'ateleina ai le tulaga lamatia o le pala o nifo. E fesoasoani le faua e puipua nifo e ala i le avea o se fa'atanoa e faaputu ai le fluoride ma le faavaivaia o mea o'ona.

O le a se mea e tatau ona ou faia e fa'aititia ai le tulaga lamatia o le pala o nifo?

- Mulimuli i Ta'iala o Mea'ai Taumafa a Ausetalia ma olioli i taumafa maloloina.
- Fa'atapula'a mea'ai suamalie ma taumafa o'ona ma meainu.
- Filifili mea'ai maloloina e pei o fualaau 'aina, sisi ma fualaau faisua.
- Fufulu nifo ma i le laina o le aulamu e fa'alua i le aso i se palasi nifo vaivai ma se fulu nifo fluoride. Tu'u ese le tele o mea fulunifo pe a uma ona fufulu ae aua le pupuina.
- To'aga e inu vai paipa
- Lamu pulu e leai se suka e faaateleina ai le faua.
- Fesili i lau foma'i nifo pe fa'afia ona mana'omia e asiasi mo se siaki.

Pepe ma nifo pala



E lē o iai ni siama e mafua ai le pala i gutu o pepe fa'ato'a fafnanau mai. O le siama e mafa on pase atu i le pepe mai se matua po'o se tagata e tausia.

E tāua le aua ne'i aafia le pepe i siama ona o mātua ma isi e valalata atu i le pepe. O auala sili e mautinoa ai e le tupu lenei mea, o matua ma tagata tausii ia maua le soifua maloloina o gutu ma mo tagata uma o le aiga iai a latou lava palasi fulunifo.

E masani lava ona papa nifo o pepe i le va o le ono masina ma le lua tausaga le matutua. E mafai ona lamatia pepe i le pala o nifo i le taimi lava e pa ai nifo o pepe. O le pala o nifo i pepe o nisi taimi e ta'ua o 'ma'i nifo tamaiti laiti' po'o le 'pala o fagu pepe'.

O le fafagaina o se pepe i fagu o lo'o i ai mainu suamalie e pei o sua o fuala'au 'aiga, cordial po'o vaiinu suamalie, po'o le tu'uina atu o matasusu ta'alo ua fuifui i ni mea suamalie e pei o le meli, siamu po'o le sirupi e mafai ona mafua ai le pala o i nifo o tamaiti laiti.

Ina ia aloese mai le maua i le pala o nifo tamaitiiti, mulimuli i fautuaga nei:

- Suasusu o le tina e sili ona lelei mo pepe ma e le fa'ateleina ai le tulaga lamatia o le pala o nifo.
- Afai e te fa'aaogaina se fagu mo se pepe e i lalo ifo o le 12 masina le matua, ia tu'u na o le suasusu o le tina, susu pauka fua po'o le vai i totonu.
- Faailoa atu se ipu pepe e fafagaina pe tusa ma le ono masina le matua.
- Taofi le fa'aaogaina o se fagu pe a ma le 12 masina le matua.
- Taumafai e ave ese le fagu pe a uma ona inu le pepe ma aua le tu'uina le pepe e moe ma se fagu.
- Aua lava nei tu'uina se mea i luga o le dummy a le pepe e tofo ai.
- O le taimi lava e fa'aali mai ai nifo o lau pepe, ia fa'amama fa'alua i le aso i se tama'i pulumu nifo vaivai. Fa'aailoa i tamaiti le fulunifo fluoride i le taimi e atoa ai le 18 masina le matutua.
- E tatau ona fai siaki a tamaiti i le 2 tausaga

Manatua

O le pala o nifo o se faama'i e mafai ona puipuia, mo tamaiti ma tagata matutua.

Mo nisi faamatalaga

- Fa'afeso'ota'i lau foma'i nifo
- Asiasi www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Valaau i le 13 SOIFUA MALOLOINA (13 43 25 84) mo fautuaga e le fa'alau'aiteina o le soifua maloloina i le 24 itula o le aso, fitu aso o le vaiaso
- Imeli oral_health@health.qld.gov.au