

Gutu mago

O lo'o faamatalaina e lenei pepa fa'amatalaga le mafua'aga o le gutu mago ma le mea e tatau ona e faia i ai.

O le i ai o se gutu mago

O le gutu mago e mafua ona o le fa'aitiitia o le tafe mai o le faua po'o se fa'aitiitia o le aofaiga o le faua e maua. E masani ona faasolosolo malie ona tuputupu ae ma e mafai ona eseese mai le vaivai i le ogaoga.

Afai e mago lou gutu, e mafai ona e o'o i fa'ailoga nei:

- Tigā le fa'a'i
- Faigata ona foloina
- Manava leaga
- Fia inu
- Matutu auala o le isu
- Mago, ma'ini'ini po'o le tetao'i o le laulaufaiva po'o le gutu
- O le lē fiafia po'o fa'afitauli i le tautala
- Tuugutu
- O le faua mafiafia ma le manoa
- O laugutu mago po'o manu'a ma le pa'u ua vaeluaina i tulimanu o le gutu

Aisea e taua tele ai le faua?

O le faua o le puipuiga masani lea a le tino mai le pala o nifo. E fufulu ese e le fauai mea'ai otaota mai nifo, e faaitiitia ai mea o'ona leaga e maua mai i le palapala, mea'ai ma meainu, puipuaia ai tino vaivai o le gutu ma puipuaia ai mai siama. E fesoasoani le suavai e puipuaia ai nifo e ala i le avea o se nofoaga e faaputu ai minerale e pei o le fluoride, calcium ma le phosphate, lea e fesoasoani e faamalosia ai le enamel o nifo.

A aunoa ma le lava o le faua, o le a lamatia ai ou nifo i le pala tele.

O le ā e mafua ai ona matutu le gutu?

E mafai ona fa'aitiitia le tafe mai o le faua pe a matutua. E ono mafua fo'i le mago o le gutu ona o tulaga e pei o le Sjogren's syndrome, o le lupus, o le ma'i suka, o le Alzheimer's disease ma le stroke, ma vaila'au fa'afoma'i e pei o le fuala'au e taofia ai le atuatuvaile, vaila'au antihistamine, vaila'au e fa'aitiitia ai fa'ama'i, vaila'au o le toto maualuga, fuala'u o mea tiga ma vaila'au fa'ama'i. E mafai fo'i ona mago le gutu ona o togafitiga o le Chemotherapy togafitiga e fa'aaoga ai le radiation (aemaise lave togafitiga i le ulu ma le ua)

O mea nei e ono mafai foi ona saofaga i se gutu mago:

- ulaula, vaping po'o le fa'aaogaina o sikaleti fa'aeletonika
- inu ava malosi
- Ta'agulu
- manava i lou gutu
- inuina o meainu e maualuga le caffeine
- atuatuvaile
- atuatuvaile, ma/po o le



- matutu (fa'ataitaiga mai le fiva, faasuati, manavatata, ta'aloga po'o le lava o le vai e inu).

O le a la'u mea a fai?

O le a mafai e lau foma'i po'o se foma'i nifo ona iloa ma togafitia le mafua'aga o lou gutu mago. Atonu e na o le faaitiitia o le inuina o meainu e iai le caffeine ma faateleina ai le inuina o lau vai. Ina ia puipuia mai le pala ma le tafieseaa o nifo, e mafai fo'i e se foma'i nifo ona fautuaina le fa'aaoga'aina o le fluoride fa'amama gutu, gels po'opesi fulunifo e maualuga atu le fluoride.

Ina ia fa'amalolo le fa'alavelave o se gutu mago:

- inu soo ni miti vai
- lamuina pulu e leai ni suka e fa'ateleina ai le tafe mai o le faua
- fa'aaoga mea e "sui ai le faua" (e maua mai le tele o faletalavai)
- fa'aaoga se fagu sipulei laitiiti (atomiser) e faapasi ai le vai i le gutu i taimi e le aunoa.

Atonu fo'i e te mana'o e fa'ata'ita'i motugaafa nei:

- Aua le fa'aaogaina ni lola po o ni meainu e fa'amama ai le lagona o le mago o le gutu. O nei mausa e mafai ona vave ai ona pala nifo.
- Fufulu nifo i se pulumu nifo malu ma se kulimi nifo e maualalo le faagaoioia, ma e maualalo le faua, ma ia fufulu soo.
- Aua le ulaula vape pe fa'aaoga ni sikaleti fa'aeletonika.
- Fa'atapula'a le inuina o le 'ava malosi.
- Fa'atapula'a le fa'aaogaina o meainu e pei o le lauti, kofe, meainu malolosi ma meainu malolosi e maualuga le caffeine.
- Fa'aaoga le kalave ma le sosi ina ia vaivai ai meaai ma faigofie ai ona lamuina ma foloia.
- Fa'aaoga se kulimi laugutu e fa'ato'a filemu ai ma puipuia ai laugutu matutu.
- Aloese mai le fa'amamaina gutu o lo'o i ai le ava malosi po o le peroxide.

Manatua

O le gutu mago e mafai ona vave fa'aleagaina ai le soifua mālōlōina o gutu. Fa'afeso'ota'i se foma'i nifo mo se fautuaga.

Mo nisi faamatalaga

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