



Fufulu gutu

O lenei pepa o fa'amatalaga o loo talanoaina ai le taimi e fa'aaoga ai se mulumulu, ituaiga masani o mulumulu ma le auala e fa'aaoga lelei ai le mulumulu.

Le a le taimi e fa'aaoga ai se mulumulu

E ui e le tatau ona suitulaga le fufulu gutu o le pulumu fulunifo masani ma le filo fulunifo, e mafai ona aoga mo le tele o fa'amoemoega eseese e fa'atatau i a latou mea.

O vaimulumulu e le o'o i totonu o le ma'a, e le aoga i lalo ole aulamu ma e le mafai ona o'o i le va o nifo.

E mafai e se foma'i nifo ona fautuaina ni vaimamaga fa'apitoa mo le tulaga tau gutu. E mafai fo'i e foma'i nifo ona fautuaina le fufulu mo i latou e le mafai ona palasi ona o fa'aletonu o le tino po'o mafua'aga fa'afoma'i.

O nisi vaimulumulugutu e iai le maualuga o le ava malosi. E le tatau i fafine ma'itaga ma tamaiti ona fa'aaogaina vaimulumulu gutu e iai le ava. O tagata ta'ito'atasi o lo'o mafatia ile gutu mago e tatau ona 'alo'ese mai vaimulumulu gutu o lo'o iai le 'ava malosi ona o nei vaimulumulu gutu e ono fa'ateteleina ai le fa'afitauli.

Ituaiga vai mulumulu gutu

Fufulu gutu e masani ona fa'avasegaina pe fa'amatagofie pe togafiti.

Teuga fufulu gutu

O fa'amama gutu o mea fefa'ataua'iga, fa'atau oloa e fesoasoani e aveese otaota gutu a'o le'i uma pe uma fo'i le fufuluina, taofia mo sina taimi le manava leaga, fa'aitiitia siama i le gutu ma fa'afou le gutu i se tofo manaia. O le mea aupito itiiti, o ni vaila'au fa'ama'i lelei e fa'afou ai le gutu ma fa'aitiitia ai le manava leaga i se taimi pu'upu'u.

Fufulu gutu

A'o fa'amama fa'ama'i gutu e iai fa'amanuiaga tutusa e pei o fufulu gutu, o lo'o iai fo'i se vaega malosi fa'aopoopo e fesoasoani e puipuia mai nisi fa'ama'i gutu.

Fufulu gutu masani

Fufulu gutu masani e aofia ai le vai masima, chlorhexidine, fluoride, suau'u mana'omia ma vaimama antibacterial.

- Fufulu vai masima: Fufulu gutu vai masima mālūlū, fa'atasi ma le afa sipuniti o le masima laulau e fa'aliuvai i totonu o se ipu vai mafanafana, e ono manuia ai i latou e maua i le papala, fa'a'i'i laiti o le fa'a'i ma manu'a nifo. Fufulu gutu vai masima e fa'amalieina le fa'aletonu ma fesoasoani i le fa'amalolo. Fa'afeso'ota'i se foma'i nifo pe afai o lo'o fa'aaauau pea ona ita pe tiga le vaega mo le umi atu ile vaiaso.
- Fufulu Chlorhexidine: Ole fufulu gutu ole chlorhexidine e fa'aitiitia ai siama ile gutu. O le fa'aogaina mo se taimi umi e mafai ono suia ai le tofo, e mafai ai ona enaena o nifo ma fa'ateleina ai le fa'atupupala'ia o le calculus (tartar po'o le pa'u). Ole fa'aogaina ole chlorhexidine e tatau ile fautuaga a se foma'i nifo ma fa'aaoga e tusa ai ma a latou fa'atonuga.



- Fufulu gutu ole fluoride: E mafai ona fautuaina e foma'i nifo le fufulu gutu o le fluoride mo tagata e maua le lamatiaga o le pala o nifo. O le fa'aogaina o le mulumulu gutu fluoride fa'atasi ma le pesi fulunifo fluoride e mafai ona maua ai se puipuiga fa'aopoopo mai le pala o nifo. E le fautuaina le fa'aogaina o le vaimulumulu gutu mo tamaiti e ono tausaga ma laiti ona e ono foloia le vaimulumulu. E tatau i tagata fa'atau ona siaki i taimi uma le fa'aailoga a le gaosi oloa mo puipuiga ma fa'atonuga o tausaga ma fa'afeso'ota'i le latou foma'i nifo.
- Fufulu gutu e iai suauu taua: O le fa'aogaina o suau'u mana'omia ile fufulu gutu ua fa'amaonia e aoga ile fa'aitiitia ole manava leaga.
- Fufulu gutu fa'ate'a siama: Fa'amama gutu fa'ama'i e fa'aitiitia ai le siama i le gutu ma suia ai le gaoioiga fa'ama'i i totonu o le ma'a. E fesoasoani tele i le fa'atonutonuina o le gingivitis ma fa'ama'i fa'a'i laiti.

Fa'aaogaina o le mulumulu

- Palasi ma fufulu i le filo fulu nifo a'o le'i fa'aogaina se mulumulu gutu.
- Fua ma fa'aoga le aofa'i ole mulumulu gutu pei ona fa'atonu.
- Fufulu pe lulu le vai i lou gutu mo le taimi o lo'o fautuaina ile afifiina (pe pei ona fautuaina e lau foma'i nifo).
- Ave ese lelei uma le suavai mai le gutu.
- Ina ia fa'ateleina a'afiaga o le gutu fufulu, aua le fufuluina, 'ai, vape pe ulaula mo le tolusefulu minute pe'a uma ona fa'aoga.

Mo nisi fa'amatalaga

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