
Soifua Maloloina o le gutu mo tagata e iai mana'oga fa'apitoa

O lenei pepa o mea moni ua mamanuina e fesoasoani ai i tagata e tausia tagata e iai mana'oga fa'apitoa ma i latou e fa'aititia le gafatia mo le tausiga o le tagata lava ia e atia'e ma tausia se fuafuaga atoatoa o le tausiga o le gutu.

O vaega pito sili ona taua o le tausia lelei o le soifua maloloina o le gutu o taumafa, avanoa i le fluoride ma le tumama o le gutu i aso uma.

Tausia o taumafa lelei

Ina ia puipuia le soifua maloloina o le gutu, tausami se taumafa paleni lelei e maua i fualaau 'aina ma fualaau fai sua. Fa'aaofia ai le tele o mea'ai susu ona o lo'o iai le calcium, lea e mana'omia mo le soifua maloloina o nifo.

Fa'aitiiti mea'ai suamalie. O taimi uma e tausami ai mea'ai e iai le suka po'o le masoa, e vave lava ona fa'agaioia le siama e osofa'i ai nifo. O le fa'atapula'aina o le numera o mea'ai mam e fa'aitiiti ai le aofa'i o nei osofa'iga. Inu vai paipa pe a uma ga tausami mea'ai mama

Aloese mai le inuina o le suka, meainu suamalie maua i fualaau, mea inu ta'aloga, meainu malosia ma sua suamalie. Afai e te inuina nei ituaiga meainu, mulimuli i se ipu vai paipa.

Fluoride

O le Fluoride e fa'amalosia ai le fa'ailoga o nifo, ma atili fa'asao ai ou nifo i le pala. Inu tele vai paipa, ma fa'aaoga fa'alua fulunifo fluoride i aso uma.

Ole fa'aogaina o oloa e pei ole vaipupu gutu o le fluoride, fulunifo maua i fualaau le fluoride po'o gel e mafai ona fa'atutuina e lau foma'i nifo pe afai e maua i fualaau lou lamatiaga i le pala o nifo.

Fa'atuma'ina le tumama lelei o gutu

O le fa'amoemoe autu o le tumama lelei o le gutu o le aveese lea o le tele o ma'i mai nifo pe a mafai. E masani lava ona ausia lena mea e ala i le fufuluina masani i le palasi nifo ma le fulunifo filo. Ae ui i lea, o le palasi ma le fa'amama e mafai ona faigata mo tagata e iai mana'oga fa'apitoa. Fautuaga mo tasi ma'i o lo'o tu'uina atu i lalo.

Fesoasoani i isi e fufulu o latou nifo

Afai e le mafai e se tagata ona u'u pe fa'aaoga se palasi fulunifo masani, e mafai ona fesoasoani se tasi o nei fa'atuga:

- Atonu e mafai e le tagata ona fufulu nifo e fa'aaoga ai se palasi fulunifo eletise po'o le ma'a.
- Atonu e mafai ona e fa'apipi'i le palasi fulunifo i le lima o le tagata e fa'aaoga ai se fusi fa'alava lautele (tausia lelei o le fusi e lava mau e fa'ama'u ai le pulumu ae ia matala e le fa'agata ai le ta'amilo).
- Afai e te fa'amomoe le 'au o le palasi fulunifo i lalo o le vai vave tele e fa'amalulu ai le palasitika, atonu e mafai ona e fa'api'o lemu le 'au ole palasi e fai ai se tulimanu sili atu.



- Afai e faigata i le tagata ona u'u le palasi fulunifo, fa'amalo le 'au e ala i le tu'u i totonu o se o polo momi po'o le au uila.
- Afai e faigata ona si'i i luga le lima o le tagata, ia fa'aumi le 'au ole palasi fulunifo e ala i le fa'apipi'i o se mea fa'alautele e pei o se vase, fa'amalo laulaufaiva po'o se sipuni la'au .
- Afai e faigata ona tatala le gutu o le tagata, mafaufau e fa'aaoga se mea e fa'agogo ai le gutu e pei o se solo taele susu ua ta'ai, pa'u fa'amau faitoto'a ua fa'amama po'o le tolu pe fa taofi laulaufaiva tu'u fa'atasi.

Fufuluina o nifo o isi tagata

E iai le tele o tulaga eseese e mafai ona fa'afaigofie ai le fufuluina o nifo o se isi tagata.

E tatau i le tausima'i ona:

- lagolago le ulu o le tagata
- fa'aeteete ia aua ne'i titinaina le tagata pe fa'a'u'u a'o fa'afa'ifa'i lona ulu (faliu teisi le ulu ile tasi itu ma fa'aitiitia le aofa'i ole pesi fulunifo o fa'aaoga)
- fa'amautinoa e mafai ona latou va'ai lelei i totonu o le gutu ma mafai ona fa'aogaina lelei le palasi fulunifo ma le saogalemu.

Afai o lo'o i ai le tagata i se nofoa fa'ata'avalevale, tu pe nofo i tua o le nofoa faataavalevale, ma loka uili o le nofoa mo le saogalemu. Fa'aaoga le lima e tasi e lagolago ai le ulu o le tagata i tua po'o le ulu o le nofoa fa'ata'avalevale po'o lou lava tino.

Ina ia fufulu nifo o lo'o nofo i luga o le fola, fai le tagata e nofo i luga o le fola e fa'asaga ese mai ia te oe. Nofo i luga o se nofoa i tua tonu o latou ma faalagolago o latou ulu i ou tulivae.

E mafai fo'i ona e fufuluina nifo o se tasi a o ta'oto. Fai i le tagata e taoto i luga o le fola, moega po'o le sofa ma lona ulu e fa'ae'e teisi i luga o se aluga. To'otuli i tua o latou ulu. E mafai fo'i ona latou tu'u o latou ulu i ou vae. Fa'aaoga lou lima avanoa e lagolago ai o latou ulu.

O le nofo i totonu o se taga fatupi e masani ona malolo ai le tagata e aunoa ma le fefe ne'i pa'u. Fa'anofu lelei i totonu o le taga fatupi ma fa'aoga le auala lava e tasi e pei o se tasi o lo'o taoto.

Fufulu nifo filo

E mafai ona faigata le fufulu nifo filo O lo'o iai ni mea e u'u filo, palasi i va o nifo ma isi mea faigaluega fa'amama e fesoasoani, peita'i o le to'atele o tagata e iai mana'oga fa'apitoa o le a le mafai ona fa'amama tuto'atasi. E mafai e le tausima'i ona fufulu nifo o se tagata i le fulunifo filo e ala i le fa'atulagaina i le auala lava e tasi mo le palasi fulunifo. Asiasi i la matou upegatafa'ilagi mo nisi fa'amatalaga auala sa'o e fa'aaoga ai le filo fulunifo

Tausia o le soifua maloloina o gutu o tagata e le atoatoa le mafaufau

O tagata e maua i le tu'inaanau po'o isi fa'aletonu le mafaufau e ono mana'omia le leai, pe na'o se fesoasoani fa'atapula'a, pe na'o le mana'omia o le fa'amanatu e uiga ia latou tausiga gutu. Ae ui i lea, o nisi o le a mana'omia tele se fesoasoani ma e ono iai ni fa'afitauli tau amio e faigata ai le tausiga. Fautuaga mo tausima'i o lo'o tu'uina atu i lalo:



- Ia *saunia* atoatoa . Sauni le palasi fulunifo, fulunifo filo ma le pesi fulunifo.
- *Fa'aaogalelei* feso'ota'iga tautala ma le le tautala . Tautala manino ma filemu ma ia fa'amautinoa. Fa'amatala le mea o lo'o e faia ma tumau i le va'ai a le tagata pe a mafai.
- Atonu e te maua *ni fa'atonuga* e pei o le tu'uina o se palasi fulunifo i le lima o le tagata e fesoasoani ia i latou e malamalama ai i le mea o le a e faia. Peita'i, 'aua ne'i tu'uina atu se palasi fulunifo i se tagata e fa'a'asa pe e le pulea fo'i gaioiga o lima.
- O le tu'uina atu i le tagata o se mea e masani ai e pei o se meata'alo e fiafia i ai, pei o ni aluga e mafai ona maua ai se *fa'alavelave* saogalemu ma le manaia a'o e fa'amama o latou nifo.
- Atonu e te iloa o le tu'uina o lou lima i luga o latou lima ma pulumu fa'atasi e fesoasoani i lo latou *taliaina* o le tausiga o gutu.

E mafai e se foma'i fa'apitoa ona fesoasoani i tagata tausima'i e atia'e se fuafuaga mo le tausiga o le gutu mo tagata ei ai mana'oga fa'apitoa.

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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.