

Nifo Fa'afoliga

O lenei pepa o fa'amatalaga mo tagata e fai nifo fa'afoliga. O lo'o fa'amatala mai ai le fa'amasani i nifo fou, ma talanoaina le fa'aogaina o nifo e le moni i le po, fa'amama nifo ma le va'aia o ou nifo e le moni.

O a nifo e le moni?

O dentures o nifo e le moni ia ua uma ona fai e fetau ma lou gutu. E suitulaga i ou nifo masani. O nifo e le moni atoa po'o atoatoa e sui uma ai ou nifo fa'alenua uma ae fa'ae se vaega nifo fa'ae'e i luga ole auivi po'o u'amea e fa'apipi'i pe pipii i nisi o ou nifo natura o totoe.

Fa'amasani i nifo e le moni fou

O nifo e le moni fou e umi se taimi e fa'amasani ai, aua e te popole pe a ese le lagona i le taimi muamua. E alu sina taimi mo oe ma lou gutu e fetu'una'i ai.

O lau foma'i nifo o le a matua'i fa'aeteete e fa'aoga lelei ou nifo e le moni, ae atonu e mana'omia sina fetu'una'iga i le vaiaso muamua pe lua a'o nofoia nifo e le moni. O ma'i tiga laiti po'o le ma'ale'ale e masani ona fa'amalolo ile aso pe sili atu. Afai e tumau pea le tiga, e tatau ona e faia se taimi fa'atulaga ma lau foma'i nifo. Afai ua tu'ua ou nifo e le moni ona o le tiga, fa'aaoga mo le itiiti ifo i le 24 itula a'o le'i faia lau taimi fa'atulagaina e fesoasoani ai i le foma'i nifo e iloa tonu le vaega o lo'o fa'afitauli.

O nisi nei o suiga masani e te matauina pe a fa'apipi'i muamua oe i nifo e le moni fou:

- *Foliga Va'aia:* O le tele o nifo e le moni na faia i tekinolosi i aso nei e foliga fa'anatura ma e le mafai e isi tagata ona fai atu o lo'o e ofuina. Ae ui i lea, atonu e te lagona ua sili atu ona iloa gofie ou nifo ma tumu ou laugutu. A mae'a ni nai aso, o le a malolo ou maso, o ou nifo e le moni o le a nofo i latou lava ma o ou foliga ma lou gutu o le a sili atu ona foliga masani.
- *Tautala:* Atonu e te oo i ni fa'aletonu tau tautala i nai aso muamua. O le a ese le lagona o lou nifo e le moni fou mai ou nifo masani po'o ou nifo muamua. O nifo e le moni e a'afia ai fo'i gaioiga a lou laulaufaiva. O le taimi lava e masani ai lou laulaufaiva i nifo e le moni fou, o le a toe fo'i le tautala i le masani. O le tautala po'o le faitau leotele ma i luma o le fa'ata o le a fesoasoani ia te oe e fa'amasani ai i ou nifo e le moni fou.
- *Lagona ole tofo:* I le taimi muamua, atonu e ese teisi le tofo o mea'ai. E na'o lou gutu e fetu'utu'una'i i le lagona ma le tino o ou nifo fou. E le o toe umi ae toe tofo masani mea'ai.
- *Fa'afaufau:* Afai e te lagona le fa'afaufau pe a uma ona tu'u lou nifo fou, malolo ma manava i totonu ma fafo i lou isu. E masani lava o le a mavae atu lea lagona ma e tatau ona e fa'aaau pea ona fa'aaoga ou nifo e le moni fou. Afai ose fa'afitauli faifaipea, fa'afeso'ota'i lau foma'i nifo ona e mana'omia se fetu'una'iga o nifo e le moni.
- *Tausami:* E foliga mai o le a o'o ia te oe sina fa'afitauli teisi i le 'ai pe ae fa'atoa maua ou nifo e le moni. E masani ona gaioi teisi nifo e le moni pito i lalo ona o le gaioiga a lou laulaufaiva, alafau ma laugutu pe a lamulamu. Pe a e faata'ita'i, o le a mafai ona e pulea le gaioi o nifo e le moni e pito i lalo. Mo nai vaiaso muamua:

- tipi au mea'ai i ni vaega laiti



- tu'u na o sina vaega itiiti i lou gutu i so'o se taimi
- taumafai mea'ai vaivai
- lamu lemu nai lo'o le masani
- lamu ni vaega laiti i itu uma e lua o tua o lou gutu i le taimi e tasi
- 'alo'ese mai mea'ai e lamu, pipi'i pe manutinuti e faigofie ona ave esea ai ou nifo e le moni.
- 'alo'ese mai mea'ai e mana'omia ai ona e utia i ou nifo i luma, e pei o apu atoa ma falaoa manutinuti E mafai ona e toe taumafai i nei mea'ai pe a uma ona e iloa lelei ou nifo fou

Fa'aogaina ou nifo e le moni i le po

O le ofuina o nifo e le moni i le po o se filifiliga a le tagata lava ia. Afai e te lagona le sili atu le to'a e moe ai ma ou nifo e le moni, ona fai lea. Ae peita'i, pe a fai e masani ona tiga ou nifo pe umi fo'i se taimi e tiga ai tu'u o ou nifo i le vai i le po. O le ofuina o ou nifo e le moni i le po mo ni nai vaiaso e mafai ona fesoasoani ia te oe e masani vave ai.

Fa'aaliga: E le tatau ona ofuina ni nifo fa'apitoa i le po.

Fa'amamaina o ou nifo

E pei o nifo fa'alenua, o nifo e le moni e tosina mai ai le ma'a, e pisipisia ma e ono aoina ai ni mea'ai e mafua ai le manava leaga pe fa'afefe ai ou aulamu. O le tausisia o le mama o ou nifo e le moni e taua tele mo le soifua maloloina lelei o le gutu.

So'o se taimi lava e mafai ai, e tatau ona fa'amama loa ou nifo e le moni pe a uma ona tausami. Afai e te alu ese mai le fale, fufulu nifo i lalo ole vai paipa. Fa'amama ou nifo e le moni ia le itiiti ifo i le fa'alua i le aso. O le auala fa'amama e sili ona lelei o le tu'ufa'atasia o le fufuluina ma le fa'avaiina.

- *Fufulu: Mo le fa'amamaina o ou nifo nifo, iae va'ai i se pulumu fao vaivai ma fao fa'alenua (e le o le nailon) po'o se pulumu nifo nifo. O mea abrasive e mafai ona fa'aleagaina nifof e le moni, fa'aoga le fasimoli po'o le vai fufulu ipu. Aua le fa'aogaina le pesi fulunifo.*
- *Fa'avaiina: O le fa'avaiina e le suitulaga i le palasi ae fesoasoani e fa'amama vaega e faigata ona o'o i ai. O lo'o maua mai supamaketi ma fale talavai pe mafai fo'i ona fai se isi mea taugofie i le fale e ala i le fa'afefilo o vaega tutusa o le vineka pa'epa'e ma le vai. A uma ona fa'avaiina, fufulu lelei nifo e le moni i le vai. Aua le fa'aogaina le vai vela ona e ono a'afia ai le mea fai nifo e le moni.*

Ina ia puipua lou soifua maloloina o gutu e tatau fo'i ona e va'aia ou aulamu, laulaufaiva, gutu ma so'o se nifo masani. Fufulu lemu fa'alua i aso ta'itasi i le palasi fulunifo, aulamu, laulaufaiva, gutu ma nifo masani. O le mea lea e fa'aosofia ai le ta'amilosaga i totonu o a'a ma fesoasoani e aveese le ma'a.

E taua fo'i le siakiina o nifo i taimi uma e mata'ituina ai le soifua maloloina o aua vaivai i lou gutu ma iloa ai isi tulaga.

Va'aia ou nifo

- O nifo e le moni e ma'ale'ale ma e ono gau pe a pa'u. U'u nifo e le moni pito i luga o se solo gaugau po'o se fa'atanoa ua tumu i vai.
- A uma ona fa'amamā, e tatau ona teu nifo e le moni i se si'osi'omaga mago mo le po*.
- Fa'aeteete i nifo e le moni ma'ale'ale vaega e puipua ai le gau. Aloese mai le utia mamafa le tatau i nifo taitasi i luma.



- la mautinoa e fetau'i lelei le pipii ina ia aua ne'i solo pe ofuina nifo. la mautinoa ua fufulu lelei nifo o lo'o pipii ina ia 'alofia ai le pala.
- Va'ai lau foma'i nifo po'o le foma'i fa'afofoga pe a gau le nifo nifo, ta'e, ta'e pe matala.

* Ta'iala mo Togafitiga, 2019

Mo nisi fa'amatalaga

- Fa'afeso'ota'i lau foma'i nifo
- Asiasi www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Valaau 13 HEALTH (13 43 25 84) mo fautuaga le fa'alau'aiteleina 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.