

Fa'aleagaina o nifo

O lenei pepa o fa'amatalaga e fa'ailoa ai ituaiga fa'aleagaina o nifo ma fa'ailoa ai le mafua'aga o le tafia o nifo ma pe fa'apefea ona e fa'aititia le lamatiaga.

O le a le fa'aleagaina o nifo?

O le leaga o nifo o le mea e le mafai ona suia leiloa le fausaga o nifo. O le taunu'uga o le fa'aletonu o le fausaga e leaga i le va'ai, fa'aleagaina le gaoiiga o nifo ma e masani ona tiga. O nifo leaga e ono taugata ma faigata ona toe fa'aleleia.

E tolu ituaiga o laei o nifo: pala, vaivai ma le tafieseaa. O ituaiga eseese o nifo leaga e masani ona tutupu fa'atasi. E mafai ona fa'afaigata ai ona iloa le ituaiga fa'aletonu o nifo. o lo'o iai

- *Pala* Fa'aaogaina fa'aletino o le fausaga o nifo e mafua mai i se mea e ese mai i le fetau o nifo i le nifo (fa'ata'ita'iga o le so'ona maelega pe le talafegai le palasi nifo, tuiina i le gutu po'o le fa'aaogaina faifaipea o se tui nifo).
- *Vaivai*: Leai se fausaga o nifo ona o le fetau o le nifo i le nifo, e pei o le olopalaina o nifo.
- *Tafieseaa o nifo*: Soloia ina o nifo ona o le iai o aseti i le gutu.

E fa'ape'i foliga o le tafia o nifo?

O fa'ailoga muamua o le tafia o nifo e aofia ai:

- se foliga samasama i nifo (ona o le lanu pa'auli o le a'ano o lo'o fa'aalia i totonu o le nifo manifinifi)
- nifo e foliga i'ila ma lamolemole (ona o le nifo ua leai se mea o iai)
- nifo e foliga mai ua pupu'u
- fa'atumu o lo'o nofo maualuga nai le si'omiaga le pito i luga o nifo
- Luga o aulamu o nifo o lo'o fa'aalia ai ni pu pupu'u, lamolemole, ma/po'o
- nifo ma'ale'ale.

O le a le mea e mafua ai le tafia o nifo?

O le mafua'aga o le tafia o nifo o le osofa'i e ni mea o'ona.

O le tele o meainu e aofia ai meainu suamalie, meainu malosi, meainu ta'aloga, ava malosi ma sua o fualaau aina o lo'o iai mea o'ona. O le tele o nei meainu e maualuga fo'i le suka e mafai ona mafua ai ona pala nifo.

O se taumafa e maualuga i mea'ai ma meainu o'ona e ono afaina ai nifo. O le maualalo o le pH o se oloa, o le tele fo'i lea o le acidic. So'o se mea'ai po'o vaiinu e la'ititi ifo i le lima le pH e ono mafua ai le fa'aleagaina o nifo ma le ma'ale'ale o nifo.



O le pH o nisi o mea'ai ma meainu masani o lo'o fa'aalia i lalo:

Susu	pH 6.9
Susu suamalie	pH 6.7
Vai paipa	pH 6.0
Sisi Cheddar	pH 5.9
Kofe	pH 5.0
Pia	pH 4.5
Sua o le moli	pH 3.5
Sua o le apu	pH 3.4
Grapefruit	pH 3.3
Piko	pH 3.2
Mea inu malolosi mo Ta'aloga	pH 3.0
Mea inu suamalie masani	pH 2.7
Kola	pH 2.5
Uaina mumu	pH 2.5
Sua o le tipolo	pH 2.2
Vineka	pH 2.0

O isi mea e mafua ai le tafia e aofia ai:

- o le gutu mago, lea e fa'ateleina ai le lamatiaga o le fa'aleagaina mai le osofa'iga o le aseti, ma/po'o
- mea o'ona o le manava e o'o mai i nifo ona o le pua'i mai tulaga e pei o le ma'i pulimiai, ma'i i le taeao ma toe fa'afu'afu'a le manava.

O le a se mea e tatau ona ou faia e fa'aitiitia ai le lamatiaga o le tafia o nifo?

- Tausami i mea'ai paleni lelei, ma fa'aitiitia le aofa'i o mea'ai ma meainu suamalie. Taumafai e fa'atapula'a le taumafa mama.
- Tausami mea'ai e galue e pei o se puipuiga e vave ona fa'aitiitia ai le faua pH (fa'ata'ita'iga, o mea'ai susu e iai le protini e ta'ua o le casein e puipuia ai nifo mai le ga'o).
- 'Alo'ese le u'uina pe 'pupuina' o vaiinu o'ona fa'ata'amilo i le gutu ona e fa'ateleina ai le ono pala ma le fa'aleagaina o nifo
- Pe a inu, fa'aaoga se vaomago i so'o se taimi e mafai ai aua e fa'aitiitia ai le a'afiaga o le vai i ou nifo.
- Lamu pulu kamu e leai se suka e fa'aosofia ai le tafe o faua ma fufulu ese ai mea o'ona.
- Toaga e inu vai paipa i le aso, aemaise lava pe a fai fa'amalosi tino.
- 'Alo ese mai mea inu caffeinated, aua o le caffeine e mafua ai le matutu.
- Aua le fufuluina vave pe a uma ona tausami po'o le inu mea inu o'onai po'o mea tausami suamalie po'o mea inu aua o le a vaivai le nifo ma e mafai ona 'fufulu ese'.



Manatua

Fa'atumauiina le tulaga o le vai i lou tino e ala i le inuina so'o o le vai, o le auala sili lea e puipuia ai le gutu mago, faamalie le fia inu ma puipuia nifo mai le tafia o nifo. Mo se puipuiga fa'aopoopo, inu vai paipa fa'amama pe a maua.

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.