



SMARTER SMILES

MEA TAUMAFAMA LE SOIFUA MALOLOINA O OU NIFO



E faapefea ona aafia le soifua maloloina o o'u nifo ona o mea'ai ?

Pe a tatou aai ma feinu, e aafia o tatou nifo i se osofa'i a le mea oona lea mai mea'ai (acid). E lusi ai minerale o le mea malo o le nifo ma vaivai ai mo se taimi. O le tele o le mea oona lea o mea'ai poo mea inu o le mafai foi lea ona vaivai o tatou nifo. O tatou faua ma le mea lea ei totonu o mea fulunifo/vai o le fluoride e puipui ai e fesoasoani ia maua e o tatou nifo le minerale ina ia faamalosia ai.



VAI
0.0 sipuniti suka



TI MALULU (500ml)
6.5 sipuniti suka



MEA INU MO LE 'AU TAALO (600ml)
9 sipuniti suka



MEA INU E MAUA AI LE MALOSI (500ml)
13 sipuniti suka



FAGUINU SUAMALIE (600ml)
16 sipuniti suka

O se gaoiga e faa-paleni!

Ua matuā tele mea'ai e iai le mea oona lea o le (acid) ma mea inu, e le paleni ai pe a fua i o tatou nifo.

Nai fautuaga pupuu: Faala'ititi le aofai o le (acid) ma mea'ai e tele ai le suka ma mea inu e fa'aaoga, e aofia ai ma mea e lē o faailoa mai i mea'ai 'maloloina' faataitaiga o sua o fualaau 'aina, ti malulu, mea'ai e palu faatasi ai fualaau 'aina ma mea'ai maloloina (muesli bar), fualaau 'aina faamamago, siamu.

SUKA

MEA ENAENA LEA E SOSOLO I NIFO (SIAMA)



"MANAIA" *CHOMP*



PU



O LE SUKA MA LE MEA ENAENA E SOSOLO I NIFO E MAUA AI LE ACID

TELE INA OSOFA'I E LE ACID I LE TELE O TAIMI....

....MAFUA AI LE PALA O NIFO

Aisea e magiagia ai o'u nifo?



MEA MONI

O LAU FOMAI FAAPITOA O SOIFUA MALOLOINA O NIFO E MAFAI ONA FESOASOANI I LE VAAIGA MA FOIA LE LEAGA TELE O OU NIFO

- Faasolo ina leaga nifo
- Malosi le acid i mea'ai, e aofia ai mea inu ma vai tipolo
- Pala nifo po ua pa'ū mea na faatumu ai nifo
- Sese le auale e fufulu ai nifo po o le fa'aaoga o le pulumu e malo nifo
- Gagali po o le ū o nifo
- Lē gatusa tainifo
- Tulaga o le soifua maloloina e pei o le toto'a'ava po o le pua'i

Manatu mo mea'ai māmā laiti mo le maloloina o nifo



- Masi ma le paluga faatasi o mea'ai vela o pi, tipolo ma le aniani saina (hummus), tuufaatasiga o kukama ma le yogurt (tzatziki), sisi po o le pata pinati e leai se suka
- Yogurt, fatu o laau, popcorn, pretzels
- Fuamoia saka
- Fualaau aina fou ma fualaau fai sua

Nai fautuaga pupuu: Tuu iai le kukama po o le lau laau manogi manaia lea o le (mint) i le vai nai lo le tipolo.





ME MONI

FAAMA'I LEA O LE
GINGIVITIS E LĒ TIGA,
TELE O TAGATA
LATOU TE LEILOA O
LOO MAUA AI I LE
FAAMA'I LEA!



Aisea e toto ai o'u tainifo pe a fufulu?

O le piliki o tainifo atonu o se faailoga o se faama'i o tainifo e mafua mai i le lē lelei ona tausī le soifua maloloina o nifo po o isi tulaga o soifua maloloina. Afai e maloloina ou tainifo e faaena foi ona maloloina ou nifo!

O le ā le faama'i o tainifo?

Faama'i o tainifo (e mafai ona foia)

E mafua pe a lē to'aga e fufulu nifo po o le lē fa'aaoga o le manoa fulunifo e fufulu ai va o nifo ua lē aveesea ai le tupu mafafia o le siama, mea'ai ma vai inu e ta'ua lea o le plaque. O le mea lea e mafua ai le fulafula o tainifo.

! **FAAILOGA:** mūmū, fulafula ma piliki tainifo. O isi taimi e tiga ma magiagia.

Faama'i o tainifo (e le mafai ona foia)

Faama'i o tainifo ua televave tele e mafai ona aafia ai ponaivi ma le vaega o lagolago ai le mea e pipii ai nifo na te taofia nifo i le mea e tatau ona iai.

! **FAAILOGA:** mimigi le tainifo, to'ulu nifo matutua, manogi leaga le mānava, piliki tainifo, sau ai le leaga i tainifo.

E faafepea ona ou foia faama'i o tainifo ma le magiagia o nifo, ma tausisi ia maloloina o'u nifo?

- Fufulu malie nifo, tainifo ma le laulaufaiva faalua i le aso ma fa'aaoga le manoa fulunifo e fufulu ai le va o nifo i aso taitasi
- Fa'aaoga mea fulu nifo e iai fluoride
- Fa'aaoga se mea fulu nifo e fetau ma le magiagia o nifo pe a magiagia i le vai malulu
- To'aga e inu ia tele le vai
- Faaititia mea'ai ma mea inu e tele le suka
- Fai ma siaki i se foma fainifo ma fufulu faatasi i le tausaga
- Pūpū lou gutu i se vai pe a uma ona inu vai e iai le acid ma mea'ai ma mea inu suamalie
- Tuu le ulaula, inu 'ava ma le fa'aaoga o fualaau faasaina



Fe'au tāua mo le tausiga o nifo



Fufulu lelei

Fufulu faalua nifo i le aso i se mea fulunifo e iai le fluoride



Lelei mea'ai e 'ai

'Ai mea'ai maloloina ma faaititia le 'ai, tele ma le 'ai soo o mea'ai suamalie



Ia tele vai e inu

Inu ia tele le vai ma faaititia mea inu suamalie



Faaetete pe a ta'alo

Fa'aaoga se mea e puipuia ai nifo (mouthguard) e foia ai se manu'aga



Ola maloloina

Toaga e siaki nifo i se foma fainifo

Mo nisi faamatalaga

Faafesootai Metro North Oral Health Services



www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health



Vala'au le Ofisa Tutotonu i le **1300 300 850**

E faafetai atu Metro North HHS i le a'oga a Dakabin State High School mo le latou auai i le tuu-faatasiga o le polokalame Smarter Smiles. Smarter Smiles o loo faatupeina e ala i le Metro North LINK ma le SEED i le faatautaia o le polokalame.

Version 1.0 Effective: 02/2020

Metro North
Hospital and Health Service



Queensland
Government