



**SMARTER  
SMILES**

# ALO'ESE MAI FUALAAU FAASAINA, INU 'AVA MA LE ULAULA

A'OA'OINA E UIGA I MEA E TUTUPU I  
LE MALOLOINA O OU NIFO



## Lisi o mea e siaki mo le maloloina o nifo ma manogi lelei ai le manava

- ✓ Fufulu nifo, tainifo ma le laulaufaiva faalua i le aso ma fa'aaoga le manoa fulunifo e fufulu ai va o nifo i aso taitasi
- ✓ Fa'aaoga se mea fulu nifo e iai le mea e puipua ai nifo (fluoride)
- ✓ Inu ia tele le vai
- ✓ Faaititia mea 'ai ma mea inu suamalie e iai le acid
- ✓ Siaki I le fomai fai nifo faatasi I le tausaga
- ✓ Tuu le ulaula, inu 'ava ma le fa'aaoga o fualaa faasaina
- ✓ Fa'aaoga pululole e leai se suka e maua ai le faua
- ✓ A uma ona pua'l, pupu le gutu i le vai ma 'aua nei fufuluina nifo mo le 30 minute



## O le ā se mafua'aga o le manogi leaga o le mānava?

- Tele le sosolo o le mea mafiafia enaena lea o le (plaque) i nifo, tainifo ma le laulaufaiva
- Faama'i o tainifo
- Pala nifo
- Matutu le gutu
- Ulaula ma le inu 'ava
- Iai faaletonu o le soifua maloloina (puta, isu ma le fa'a'i)
- Mea'ai malosi le manogi e pei o aniani ma aniani saina
- Mānava o le taeao



## Afaina le soifua maloloina o ou nifo i le ulaula, inu 'ava ma fualaa faasaina

### Toulu nifo ma faama'i o tainifo

Ula tapaa po o le fa'aoga o soo se fualaa faasaina e mafai ona faaititia ai le toto e oo i lou gutu. O le lē lava o le toto e faateleina ai le avanoa e tupu ai se siama ma mafua ai le toulu o nifo.

### Matutu le Gutu

A la'ititi le faua, o le a tupu le mea mafiafia lea o le (plaque) ma faaputu ai mea'ai ma ua la'ititi le aoga o le faua e puipua ai. O le mea lea e tele ai le avanoa e tupu ai le mama'i o nifo, pala ma faama'i o tainifo.

### Mama'i nifo, pala, eena nifo, manogi leaga le mānava

O le tele o mea inu malolosi e iai le suka ma le acid, e mafua ai ona mama'i ma magiagia nifo. O le pua'i o se mea e mafua mai le inu 'ava malosi e oo ai i le pala ma le magiagia o nifo. O le ulaula e mafua ai le sasama ma le eena faapea foi le manogi leaga, e lē mafai ona faapea a fufulu i mea fulunifo po o le lamu o pulu e te'a ai.

## Lē lelei le vaaiga o nifo

O le malosi o le inu 'ava po o le fa'aaogaina o fualaau faasaina e amata faaletonu ai le maloloina o ou nifo, e pei ona masani ai ua galo le tausiga o oe e tatau ona iai.

## Faapogai o le kanesa o le gutu, iai siama (fungal) ma faamai pipisi

I suesuega ua faailoa mai ai o le au ulaula tapaa e maualuga le avanoa e maua ai le kanesa o le gutu pe a faatusatusa i tagata e lē ulaula. O le tulaga foi lea e maua ai tagata malosi le inu 'ava ma fa'aaoga fualaau faasaina. Vave faafesootai fomai faapitoa fainifo po o se fomai pe afai ua e iloa ni vaega uiga ese, patupatu pe tiga totonu o le gutu ua lē mafai ona pe.

## Gagali nifo ma le tigā o le auvae

O le gagali o nifo o se mea e tupu e mafua mai i le fa'aaoga o fualaau faasaina. E oo ai i faafitauli o le auvae, leaga ai nifo, ta'ei ma gau ai nifo.







### MEA MONI

O LE TELE O TAIMI  
E LĒ MAFAI ONA E  
ILOA LE MANOGI  
LEAGA O LAU LAVA  
MĀNAVA



## O le mea sili ona lelei e mafai ona foia ai le tulai mai o se faaletonu i le maloloina o ou nifo ona o tapaa o le tuu o le ulaula.

Mo fesoasoani, faafesootai:

-  Lau fomai i lou pitonuu
-  Lau fomai fainifo faapitoa
-  Quitline 13 78 48 quit.org.au
-  ADIS 24/7 Alcohol and Drug Support 1800 177 833.

## 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



### Faayetete 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 fomai fainifo

## Mo nisi faamatalaga

Faafesootai Metro North Oral Health Services

 [www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health](http://www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health)

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

### References:

Cho CM, Hirsch R, Johnstone S. *General and oral health implications of cannabis use*. Aust Dent J. 2005 Jun;50(2):70-4.  
Lippincott, Williams and Wilkins. *Dental Drug Reference with Clinical Implications 2nd ed*. Wolters Kluwer Health 2006.  
Titsas A, Ferguson MM. *Impact of opioid use on dentistry*. Aust Dent J. 2002 Jun;47(2):94-8.

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.