



**SMARTER
SMILES**

IA SILI ATU LE PAPA'E MA MANAIA LE SASA'O PE'A 'ATA



Aisea e le papa'e ai o'u nifo?

- Le lelei le tausiga o nifo
- Mama'i nifo
- Leaga nifo
- E'ena ona o mea'ai/mea inu malolosi lanu
- Ulaula
- Sosolo l le toto
- Malosi le lanu o mea o faatumu ai nifo
- Faaagaina o le tetracycline e tape ai siama



ME MONI

O NIFO UMA E ESESE ITUAIGA O LANU, FUA O LE A LE TELE O LE MEA MALO LEA E KAVA AI LE NIFO (ENAMEL). E MAFAI LAVA ONA MALOLOINA NIFO TUSA LAVA PE SASAMA.



Lisi o mea e siaki mo nifo maloloina ma papa'e manaia pe a e 'ata mai

- ✓ Fufulu faalua nifo, tainifo ma le laulaufaiva i le aso ma fa'aaoga le manoa fulunifo e faamamā ai va o nifo i aso ta'itasai
- ✓ Fa'aaoga se mea fulunifo e iai le fluoride
- ✓ Ia tele le vai e inu
- ✓ Faalaititi mea'ai ma mea inu suamalie e iai le acid
- ✓ Ia fai sau siaki o nifo a itiiti mai pe faatasi i le tausaga
- ✓ Tuu le ulaula, inu 'ava ma le fa'aaoga o fualaau faasaina
- ✓ Lamu pululole e leai se suka e maua ai le faua
- ✓ A uma ona puai, pūpū i le vai ma 'aua nei fufuluina nifo mo le 30 minute



Mea tali nifo (mouthguard) ma taaloga

E taua tele le mouthguard e fesoasoani ai e puipua ou nifo pe a e auai i ta'aloga e fepa'ia'l tagata – tusa pe na o toleniga!

E faapefea ona ou mauaina se mouthguard?

E mafai e lau fomai fainifo faapitoa ona fai sau mouthguard faapitoa, ina ia maua ai pe puipuiga sili atu le lelei.

A le o lena, e mafai ona e faatauina se mea taugofie mai fale talavai po o faleoloa e faatau ai mea taalo, e faaigoa foi o le Boil and Bite po o Ready to Wear Mouthguards.

E faapefea ona tausi la'u mouthguard?

- Teu l totonu o se mea uga malō
- Ia Faamamā i le vai ae lei fa'aaogaina ma taimi uma e uma ai ona fa'aaoga
- Fa'aaoga se pulumu fulunifo ma sina vai 'oā e faamamā ai lau mouthguard
- 'Aua le fa'aaogaina le vaivela pe fa'alā ona e leaga ai le mea o loo fai ai le mouthguard

Fomai Fainifo faapitoa o nifo ma tainifo

Pe manaomia le faa-uaea o o'u nifo?

E lē manaomia e tagata uma le faa-uaea ma e leai ni tulafono maumaututu i le tatau ona faauaea.

O le orthodontist o se fomai fainifo ua a'oa'oina lelei e togafitia tulaga e faaleleia ma faasasa'o ai nifo ma le auvae.

O le laasaga muamua o le vaai lea o lau fomai e vaai le tausiga o ou nifo i soo se tausaga o lou matua mo siaki masani. E mafai ona latou faailoa ma tulimatai se tulaga faaletonu o nifo ma tainifo pe a iai se popolega, avatu fautuaga i le tausiga o nifo ma togafiti se faaletonu o nifo po o tainifo ae lei faia togafitiga.

O ā ituaiga faailoga e tatau ona ou vaavaai iai?

- Putuputu, pipi'o pe sese le mea e tu ai nifo
- Lālā mai i luma nifo ma le auvae (lē gatusa le ū)
- Tuai pe toulu vava nifo pepe
- Nifo pu/misi
- Lē gatusa 'aulamu pe a ū
- Faigata ona lamu pe ū mea'ai
- Manava i le gutu



O a ituaiga o togafitiga faapitoa o nifo ma tainifo o loo maua?

- Mea masani po o le faa-uaea I mea malo papa'e
- Mea faasasa'o ai e kilia le lanu
- Eeseese ituaiga o mea e faalave ai po o se mea e taofi ai nifo

E fia le tau?

Matou te malamalama o le mea muamua lava lea e fia iloa e matua ma tagata mama'i. O le tau sa'o lava e faalagolago i tagata taitoatasi ma tulaga o iai ma le ituaiga o togafitiga e manaomia, ma o le a maua atu pe fia le tau i le taimi e siaki ai.



ME MONI

E TAUA LE LELEI O LE TAUSIGA O NIFO! O MEA E FA'AAOGA E FOMAI FAINIFO FAAPITOA E MAFAI ONA MAUMAU AI MEA'AI MA LE MEA MAFIAFIA LEA O LE PLAQUE, E AVEA MA ALA E TELE AI LE AVANOA E PALA AI NIFO MA FAAMA'I O LE TAINIFO

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 puipua ai nifo (mouthguard) e foia ai se manū'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



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