



SMARTER SMILES

TAUSISI LE MALOLOINA O OU NIFO

MEA IA ILOA E FAATATAU I LE FAIA O SIAKI, FUFULU MA MANOA FULUNIFO



O loo maua fua togafitiga o nifo mo tamaiti a’oga e agavaa i a’oga maualuga

O le a se mea e tupu I le siaki o nifo?

O se iloiloga mae’a o se su’ega lea e iloa ai tulaga o iai nifo ma tainifo e iloa ai mea e ono tulai mai ai se faamai o nifo ma soo se popolega i le togafitia o ni faaletonu o nifo ma le tainifo.

Atonu e fai fa’ata o nifo, ina ua faataga e fai, ina ia iloa ai se faaletonu e pei o se afaina ua leaga ai se ponaivi po o se nifo pala, e le mafai ona iloa na o le vaai o mata.

O le faamamā o nifo o le aveesea lea o le mea mafafia lea e pipii i nifo o le (plaque) (minerale malo e piipii ai) e faaputu ai i luga o nifo. Masani ai, o lea faaputuputu e latalata i le tainifo atonu o le a tiga mo sina taimi pe piliki i le taimi lava lea e tasi.

O le vanisi fluoride o le mea e puihua nifo o se mea fulunifo totoo e apalai i nifo mo le puihua faapopo.



MEA MONI

O LE SIAKI O NIFO E LE O SE MEA E FEFE AI FUA PE A E MANATU IAI. FAATALANOA SOU POPOLEGA I LE TAIMI E FAI AI LAU SIAKI.

Auala e Fufulu ai

Fa’aaoga se pulumu e vaivai nifo e laititi le pito I luga ma se mea fulunifo e iai le fluoride, mo le umi e laititi a po o le lua minute ina ia fufulu lelei ai.



1 Pito i luga i totonu

Faasolo le pulumu i nifo taitasi ina ia mautinoa ia oo lau pulumu i lalo i tainifo.



3 Vaega o nifo e lamu ai mea’ai

Fufulu faasolo i luga o nifo ia e pito i tua i luga ma lalo.



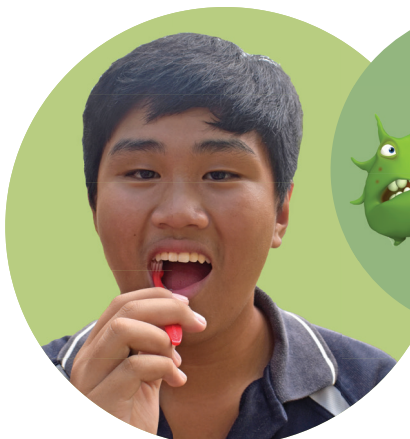
2 Pito i lalo i totonu

Faasolo le pulumu i nifo taitasi ina ia mautinoa ia oo lau pulumu i lalo i tainifo.



4 Tua o nifo

Fufulu faalapotopoto pe faataamilo i luga ma lalo. Amata i le itu e tasi faasolo ia oo atu i le isi itu.



MEA MONI

E OLA SIAMA I SOO SE VAEGA I TOTONU O LE GUTU - FAAMAMA LOU LAULAUFAIVA FAAPEA FOI MA TAINIFO!

Pe tutusa ma le faiga o pulumu e alu i le eletise?

Leai, e le manaomia le faiga lea faataamilo. Faasolo lemu na o le ulu o le pulumu mai lea nifo i le isi nifo, taofi ai le ulu o le pulumu mo ni nai sekone i se tulaga lea e tasi ae lei faasolo atu i le isi nifo. Mulimuli ai le faasolo faapea i le tulaga o le nifo ma le mea e pi’o agai iai le tainifo.



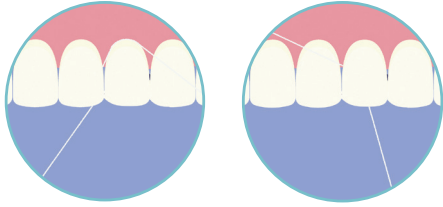
E mafai e le pulumu fulunifo ona aveese le mea mafiafia lea ma mea'ai e pipii i nifo ma le va o nifo?

Leai, e taua tele le faamama mai o le va o ou nifo i aso taitasi e foia ai le pala o nifo ma le manogi leaga o le manava.

Aveese mea mafiafia ia ma mea'ai e pipii i nifo i le filo, filo fufulu ai va o nifo po o pulumu e faamamā ai va o nifo.



Manoa fulunifo



- U'u faataamilo le manoa lea i ou tamai lima ogatotonu
- Faalave le manoa lea i le va o lou tamatamailima ma lou lima matua tuu ai se 3-4 cm i le va.
- Faasolo malie le manoa lea i luga ma lalo I le va o ou nifo
- Faataamilo le filo i itu uma o le nifo e foliga o loo solo mai ai.

Tala Moni faavavevave o le fluoride

O le fluoride o se minerale faale-natura e mafai ona puipuia o tatou nifo e ala i le:

- Fausia se vaega o poloka lea e malo ai le nifo
- E puipuia nifo mai le osofai e acid ma suka mai mea'ai ma mea inu i aso taitasi
- Faaititia ai le leaga po o le vave ona pala.

E tolu auala e maua ai le fluoride:

1. O se mea fulu nifo masani e iai le fluoride
2. Vai paipa: o le tele o tagata e nonofo i Kuiniselani e mafai ona maua vai ua uma ona tuu iai le fluoride
3. Vanisi fluoride e apalai e le fomai fainifo faapitoa.

Faamaumaga faa-saienisi e lagolagoina le saogalemu o le fluoride ma le aoga e puipuia ai nifo.



E taua nifo e 'ai ai, inu ai, talanoa ma lelei le faalogona e uiga ia oe lava ia!

Foia tulaga ia o le manogi leaga o fofoga, pala o nifo, mamai nifo, faamai o tainifo, magiagia ma faaletonu o nifo.

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

 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