

## Fufuluina ma faamamāina

Brushing and flossing - Samoan

O le fufuluina pea lava o nifo ma faamamā vainifo e fesoasoani lea i lou gutu mai le pala o nifo ma ou aulamu mai i faama'i. O lenei pepa tusia e faamalamalama ai auala pito sili ona lelei e fufulu ma faamamā ai ou nifo ma vainifo.

### Fufuluina o nifo i le pulumu (Toothbrushing)

Fufulu nifo ma luga o aulamu ia faalua i le aso e aveese ai palaka (plaque) e pipi'i i nifo. Faaoga se pulumu fulunifo vaivai ae i ai sina tama'iulu, ma se meafulunifo asiti ma masima (fluoride toothpaste).

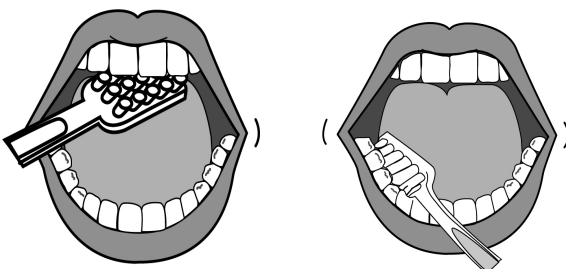
O pulumu fulunifo, (po o pulumu eletise e i ai ulu) e tatau ona toe sui i le ta'itolu masina ma/pe a aliali mai ua leaga fulu ma ua tuai ma pipi'o.

E tatau i matua ona fesoasoani i le fufuluga o nifo o tamaiti se'iloga ua valu tausaga lo latou matutua. Tu'u meafulunifo (toothpaste) i se mea e le mafai ona au i ai tamaiti laiti.

### Faamatalaga o auala e fufuluina ai nifo:

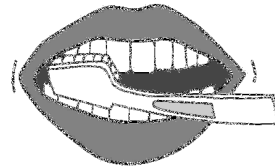
#### 1. Fufulu le itu i totonu o nifo

- Fufulu faata'amilo pe alu i luga ma lalo nifo taitasi uma lava.
- Ia mautinoa e fufulu ia tau i lalo i aulamu.
- Fufulu totonu o nifo i luga ma nifo i lalo.



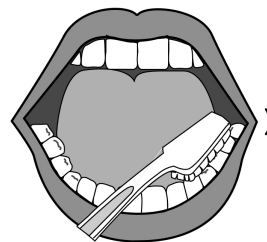
#### 2. Fufulu pito mai i fafo

- Fufulu faataamilo ma alu i luga ma lalo o nifo.
- Ia mautinoa e fufulu ia o'o i lalo i aulamu o nifo i luga ma nifo i lalo.
- Amata atu i le tasi itu o le gutu se'i o'o i leisi itu.



#### 3. Fufulu luga o nifo e lamu ai

- Fufulu malie i luma ma tua ae faifai lemu.
- Fufulu luga o nifo e lamu ai, nifo i luga ma lalo.



### Auala e fufulu ai nifo i pulumu eletise:

1. Tu'u le ulu o le pulumu faasaga i nifo taitasi i le laina o aulamu. Fufulu pito i totonu o nifo uma faifai lemu le ologa o le pulumu pei e faataamilomilo.
2. Fufulu ia fafo o nifo uma lava e lamu ai i le tu'u lea o le ulu o le pulumu i nifo taitasi uma lava e lamu ai mea'ai.

### *Pulumu fulunifo ua toe sui le faiga*

Afai e faigata ia oe ona u'u le pulumu fulunifo masani, atonu e faigofie ia oe ona faaaoga le pulumu eletise po o le pulumu ua toe sui le faiga o le 'au.

O le u'uina ma gaoiga a le pulumu fulunifo eletise, e le manaomia ai le u'uina malosi.

Po o leisi foi mea e fai, e mafai ona ta'u atu e lau foma'i nifo se auala e faigofie ai ona u'u le pulumu fulunifo masani. Faapi'o pe faaumi le 'au, ia pe faalapo'a foi pe faamamafa atonu o le a fesoasoani. E mafai foi ona e sailia se fesoasoani mai ia i latou e su'ea galuega – (occupational therapist).

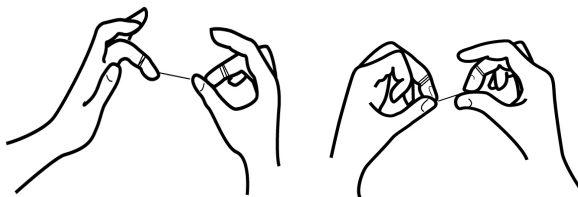
### **Faamamāina o vainifo (Flossing)**

O le faamamāina o vainifo i le fasi manoa e aveese ai ia palaka i nifo. Atonu e faigata i le amataga, peita'i, o le faata'ita'i so'o e i'u ina faigofie ai.

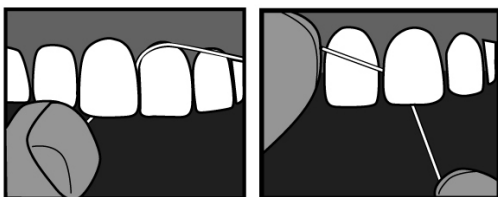
A faamamāina vainifo, faaeteete aua ne'i manu'a ai aulamu. Afai ete le mautinoa poo fea le ituaiga o manoa e faaaoga, talanoa i lau foma'i nifo.

#### ***Auala e faamamāina ai vainifo:***

1. Nonoa pe tusa o le 40cm ole manoa i pito tama'ilima tuogatotonu o lima e lua, ia i ai sina va o lima e lua



2. Tu'u leisi tama'ilima ile gutu, olo malie i luga ma lalo se'i alu i totonu o le va o nifo ma se'e laititi i lalo o le maualuga ole aulamu.



3. Ta'ai le manoa i leisi nifo ma pei o na e solo ia aluese mai ai le palaka.
4. Toe faaulu le pito mamā ole manoa i leisi nifo lona lua ma fufulu foi ma lena nifo.
5. Fai ma toe fai lena lava mea se'i so'o i nifo uma lava ma ia mamā uma ai nifo.

Afai e faigata ona fufulu vainifo, atonu e lelei le faaaoga o mea e fesoasoani e fufulu ai vainifo –(floss aids). E faatau mai mea nei ile tele o supamaketu ma fale talavai.

#### ***Po o leisi foi mea e fai nai lo manoa e fufulu ai vainifo***

O pulumu fulunifo Interdental / interproximal e mafai ona faaaoga e sui aim anoa e fufulu ai vainifo. E laiti lava fulu o pulumu nei pei ni pulumu fulufagu, ma ua faia e ofi gofie e fufulu ai va o nifo. E aoga foi pulumu nei e fufulu ai ia nifo ua saisai i uaea pe afai ua leaga aulamu pe ua sisipa nifo.

#### ***Auala e fufulu ai i pulumu Interdental / interproximal:***

Na ona tuu lava le pulumu i vainifo ma olo i luga ma lalo sei mama nifo.

Mo fautuaga i nisi auala e ese mai mai manoa e fufulu ai vainifo ma pulumu interdental /interproximal e fufulu ai nifo, talanoa i lau foma'i nifo

#### **Mo nisi faamatala**

- Faafesootai lau foma'i nifo polofesa
- Vaai le [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Valaau le 13 HEALTH (13 43 25 84) mo faamatalaga o fautuaga faafoma'i 24 itula i le aso, fitu aso ole vaiaso
- Email [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.