

Nifo ua pala

Tooth decay - Samoan

O lenei pepa o mea moni ua tusia e faamatala mai ai nifo ua pala ma mafuaaga. Ua tuuina atu ai foi fautuaga ina ia faaititia ai le ono aafia o nifo i le pala mo i latou e matutua faapea ma tamaiti laiti.

O le a le nifo ua pala?

O nifo pala, e faaigoa foi o nifo ua faaleagaina (dental caries), e mafai ona pupu pe faaleagaina ai nifo.

O faailoga muamua lava o nifo ua faaleagaina o 'togitogi papa'e' i luga o nifo, e masani lava ona i le pito i lalo i luga o aulamu. I le taimi faato'ā amata ai le tulaga lea, e mafai lava ona toe faaleleia nifo ia ua leaga e auala atu i le fufuluina faamamā lelei.

Afai ae le togafitia, o togitogi papa'e nei e faasolo atu ina avea ma pu i nifo. O nei pu e faaigoaina o faatanoa (cavities). O nei faatanoa e o'o ina lanu enaena pe uliuli foi ma e mafai ona o'o ai lava i le faaleagaina tele ai o nifo.

O le a le mafuaaga o le pala o nifo?

O le pala o nifo e mafua mai ina ua faaliliu e siama i palaka o nifo le suka lea tatou te 'aiina e avea ma asiti (acid).

E osofa'ia e le asiti ia luga (surface) o nifo (i.e. mea papa'e o nifo) ona leiloa mai ai loa lea o minerale mai nifo (demineralisation).

Ona taumafai a lea faanatura le tino e toe faalelei le tulaga lea 'demineralisation' i le tuuina atu lea o sua o minerale nei e ala atu i faua (saliva) o le gutu. E i ai la mea faapitoa e tupu i totonu ole gutu e fesoasoani ai i minerale nei ua leiloa ina ia toe faafoi atu i mea papa'e o nifo - enamel (remineralisation).

O lenei osofaiga ma le toe faaleleiga e tupu i taimi uma lava ete 'ai ai pe inu foi.

O le pala o nifo e tupu ise taimi umi, pe afai e malosi tele atu le osofaiga (attack) nai lo le toe faaleleiga (recovery).

O mea moni e fesoasoani e mafua ai le pala o nifo

- 'Ai soo ma inu mea'ai e i ai le suka ma vaiinu suka e mafai ona pala ai nifo.
- Le lava le maualuga o le fluoride (masima asiti) i ou faua (saliva) e mafai ona fesoasoani i le pala o nifo. O le inu o vai e i ai le fluoride e mafai ona fesoasoani e puipuia ai le pala o nifo. O le fluoride i faua e fesoatai atu ma minerale ia sa leiloa mai nifo e fesoasoani lea i le remineralisation. O le inuina o vai e i ai le fluoride e maua mai ai pea fluoride mo faua. O le fufuluina faalua i le aso o nifo i le meafulunifo (fluoride toothpaste) e le maua mai ai ni fluoride.
- O le gutu e mago (dry) e faateleina ai le ono pala o nifo. O faua (saliva) e fesoasoani e puipui nifo i le avea lea ma faatanoa mo fluoride ma e palu ai foi le asiti (acids).

O le a la'u mea e tatau ona fai e faaititia ai le ono pala o o'u nifo?

- Mulimulita'i i taiala o mea'ai fuafua (dietary) a Ausetalia ma 'ai fiafia mea'ai lelei mo le soifua lelei.
- Faatapula'a mea'ai e tele ai le suka ma asiti (acids) faapea vai inu suka.
- Filifili mea'ai faavaiaiga (snacks) pei o fualaau aina, sisi ma vegetables.
- Fufulu nifo ma luga o aulamu faalua i le aso i se pulumu vaivai ma le meafulunifo fluoride - toothpaste. Feanu mai i fafo le tele o le toothpaste ina ua uma ona fufulu ou nifo ae aua le pupuina lou gutu i vai.
- Inu tele le suavai mai le paipa.
- 'Ai pululole e leai se suka o i ai ia faateleina ai ou faua - saliva.
- Fesili i lau foma'i nifo pe faafia ona e alu e siaki ou nifo.

Tamaiti laiti ma nifo pala

O nifo e pala – o siama e mafua mai ai e le o i ai i gutu o pepe fou faato'ā fanau mai. E mafai ona pasi atu nei siama i pepe mai matua poo e e tausia latou.

E taua lava i matua ma e latalata i pepe ona aua le faalatalataina siama i pepe. O le auala pito sili e le tupu ai lea tulaga o le faamamā lelei o gutu o matua ma e tausia pepe ma ia tofu le tagata o le aiga ma lana pulumu fulunifo.

E masani ona oso nifo o pepe pe o le iva masina ma le lua tausaga le matua. O tamaiti laiti e ono aafia nifo ma pala i le vave lava pe a oso mai nifo pepe. O le pala o nifo o tamaiti pepe o nisi taimi e ta'u o le faaleagaina vave o nifo a'o laiti poo nifo pala i fagu susu pepe.

O le faaleagaina vave o nifo o tamaiti laiti e mafai ona tupu i le faalatalata lea o pepe i siama e mafua mai ai le pala o nifo. O siama i gutu o pepe latou te faaaogaina suka e gaosi mai ai asiti (acid) e osofa'ia gofieina ai mea papa'e o nifo (enamel) a'o pepe lava tamaiti.

O le fafagaina o pepe i fagususu e i ai vai suamalie pei o sua o fualaaui aina, vailanu poo fagu suamalie, poo le tuu i ai matasusu (dummies) ua uma ona fufui i vai faalanu suamalie pei o le meli, siamu poo le suau'u suamalie, e mafai ona mafua ai le faaleagaina vave o nifo o tamaiti laiti.

Ina ia aloese mai i le faaleagaina o nifo a'o laiti tamaiti, mulimuli i fautuaga nei:

- O le susu i susu o le tina e pito sili le lelei mo pepe ma e le faateleina ai le ono pala o nifo.
- Afai ete faaaogaina le fagususu mo pepe e i lalo ifo o le 12 masina le matua, tuu i ai na o susu mai susu o le tina, susu formula poo le suavai foi.
- Faailoa i le tamaititi le ipu e fafaga ai pe a tusa ma le ono masina o lona matua.
- Taofi aua le toe faaaogaina le fagususu pe a tusa ua 12 masina lona matua.

- Taumafai e tu'u le faasususu ai pea e faanofa ai, ae ia aveese vave pe a uma ona susu le pepe, ma aua le tuuina pepe i le moega e moe ma le fagususu.
- Aua lava ne'i tu'u se mea suamalie i le dummy a pepe ia tofo e faalelei ai.
- A oso mai loa nifo o pepe, fufulu faalua i le aso i se pulumu fulunifo susû, laititi, ma vaivai pe a atoa le 18 masina lona matua.
- E tatau ona fai se siaki o tamaiti ile 2 o tausaga le matutua.

Manatua

O le pala o nifo o se faama'i e mafai ona puipuia mo tamaiti ma tagata matutua.

Mo nisi faamatalaga

- Faafesootai lau foma'i nifo
- Asiasi www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Valaau ile 13 HEALTH (13 43 25 84) mo fautuaga o le soifua lelei 24 itula i le aso, fitu aso ole vaiaso
- Email oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.