

2-7 mbliana d'aois

Maireann nósanna sláintiúla ar feadh an tsaoil.

Coinníonn na diúlfihacla spás le haghaidh na bhfiacra a thagann níos déanaí san óige. Tá ról tábhachtach acu sa chaoi go bhfoghlaimeoidh do leanbh cén chaoi cogaint, labhairt agus meangadh gáire a dhéanamh, agus cuireann siad lena fhéinmhúinín chomh maith.



DHF
Dental Health
Foundation
Ireland

Cabraigh le do leanbh a chuid fiacla a scuabadh i gceart agus coinnigh súil air agus é á scuabadh go dtí go mbeidh sé thart ar 7 mbliana d'aois lena chinntiú nach slogann sé an taos fiacla.

Scuab na fiacla dhá uair sa lá – san oíche roimh dhul a chodladh agus ar maidin.

Is maith an rud é a chur ina luí ar do leanbh agus é óg a thábhachtaí atá an tsláinte bhéil, rud a fheabhsóidh a shláinte bhéil agus a shláinte ghinearálta agus é ag dul in aois.



Leideanna maidir le Fiacla

- Úsáid scuab fiacla bhog/rmheánach agus braon ar mhéid píse de thaos fiacla fluairíde (bíodh 1,000 csm ar a laghad luaite ar lipéad an taos fiacla) leis na fiacla a choinneáil breá láidir agus le lobhadh na bhfiacla a chosc.
- Glan gach fiacail agus bí ag scuabadh ar feadh 2-3 nóiméad (thart ar fhad ama amhráin) – ná déan dearmad an taos a chaitheamh amach as do bhéal, ach ná sruthlaigh do bhéal ina dhiaidh sin.
- Faigh scuab fiacla nua nuair a bhíonn na ribí caite, gach 3 mhí nó mar sin.



Leideanna maidir le hAiste Bhia

- Roghnaigh sneaiceanna sláintiúla idir béilí, ar nós torthaí iomlána. Ná hól deochanna milse agus ná hith bianna milse ach ag amanna béile amháin agus bídís ina gcuid den bhéile, gloine bheag sú nó caoineog amháin in aghaidh an lae, cuir i gcás.
 - Roghnaigh bainne agus uisce gan bhlas ag amanna béile agus idir eatarthu toisc go bhfuil siad neamhdhíobhálach d'fhiacla. Seachain deochanna súilíneacha, a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le hionsaí aigéid ar na fiacla, lobhadh na bhfiacla agus caitheamh na bhfiacla.
- ### **! Rudaí le Coinneáil i gCuimhne**
- Spreag do leanbh chun cosaint fiacla a chaitheamh agus é ag imirt spórt d'fhonn an baol go ngortófaí na fiacla a laghdú.
 - Léigh na lipéid ar bhia lena fháil amach cé mhéad siúcra atá ann (meastar bia a bheith ar bheagán siúcra nuair atá níos lú ná 5g siúcra i ngach 100g) agus déan gach iarracht gan siúcra a chur le bia agus deoch.
 - Tabhair cuairt ar d'fhoireann fiaclóireachta uair sa bhliain ar a laghad i gcomhair scrúdú.