

# 8-12

## bhliain d'aois

### Nach iontach do mheangadh gáire!

Tá do mheangadh ar cheann de na chéad rudaí a fheiceann daoine nuair a bhreathnaíonn siad ort – seo roinnt leideanna le do shláinte bhéil a choinneáil go maith agus lobhadh na bhfiacra, caitheamh na bhfiacra agus galar an drandail a choinneáil ó dhoras.



**DHF**  
Dental Health  
Foundation  
Ireland

**Beidh a gcuid fiacfa aibí go léir (cé is moite de na fiacfa forais) ag mórchuid na leanáí faoin tráth a slánaíonn siad 12 bhliain d'aois.**

**D'fhéadfadh sé a bheith deacair greim a bhaint as bia nó é a chogaint agus fiacail in easnamh ort, mar sin bí an-chúramach.**



### **Leideanna maidir le Fiacfa**

- Scuab do chuid fiacfa ar feadh 2-3 nóiméad dhá uair sa lá. Úsáid braon ar mhéid píse de thaos fiacfa fluairíde agus faigh scuab fiacfa nua nuair a bhíonn na ribí caite.
- Coinníonn fluairíd fiacfa láidir agus déanann a cion féin le lobhadh na bhfiacfa a chosc. Déan cinnte de go bhfuil 1000 csm ar a laghad d'fhluairíd i do thaos fiacfa.
- Úsáid scuab fiacfa bhog a bhfuil ceann beag aige le gach fiacail a ghlanadh ar gach taobh. Caith an taos amach as do bhéal ina dhiaidh, ach ná sruthlaigh do bhéal.
- Déan do chuid fiacfa a fhasáil go laethúil le cáithníní bia a bhaint a d'fhéadfadh a bheith i bhfostú agus a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le hathlasadh an drandail, lobhadh na bhfiacfa agus anáil bhréan.



### **Leideanna maidir le hAiste Bhia**

- Roghnaigh sneaiceanna agus deochanna sláintiúla idir béilí, ar nós torthaí iomlána. Ná hól deochanna milse agus ná hith bianna milse ach ag amanna béile amháin, m.sh. sú/caoineog – gloine bheag in aghaidh an lae le béile.
- Seachain deochanna súilíneacha, a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le hionsaí aigéid ar na fiacfa, lobhadh na bhfiacfa agus caitheamh na bhfiacfa. Is iad bainne agus uisce gan bhlas na deochanna is fearr do na fiacfa.
- 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).



### **Rudaí le Coinneáil i gCuimhne**

- Caith cosaint fiacfa agus tú ag imirt spórt d'fhonn an baol go ngortófaí do chuid fiacfa a laghdú.
- Lig d'fhiacla ar bogadh titim amach go nádúrtha seachas a bheith á dtarraingt ná ag méirínteacht leo.
- Tabhair cuairt ar d'fhoireann fiaclóireachta uair sa bhliain ar a laghad i gcomhair scrúdú.