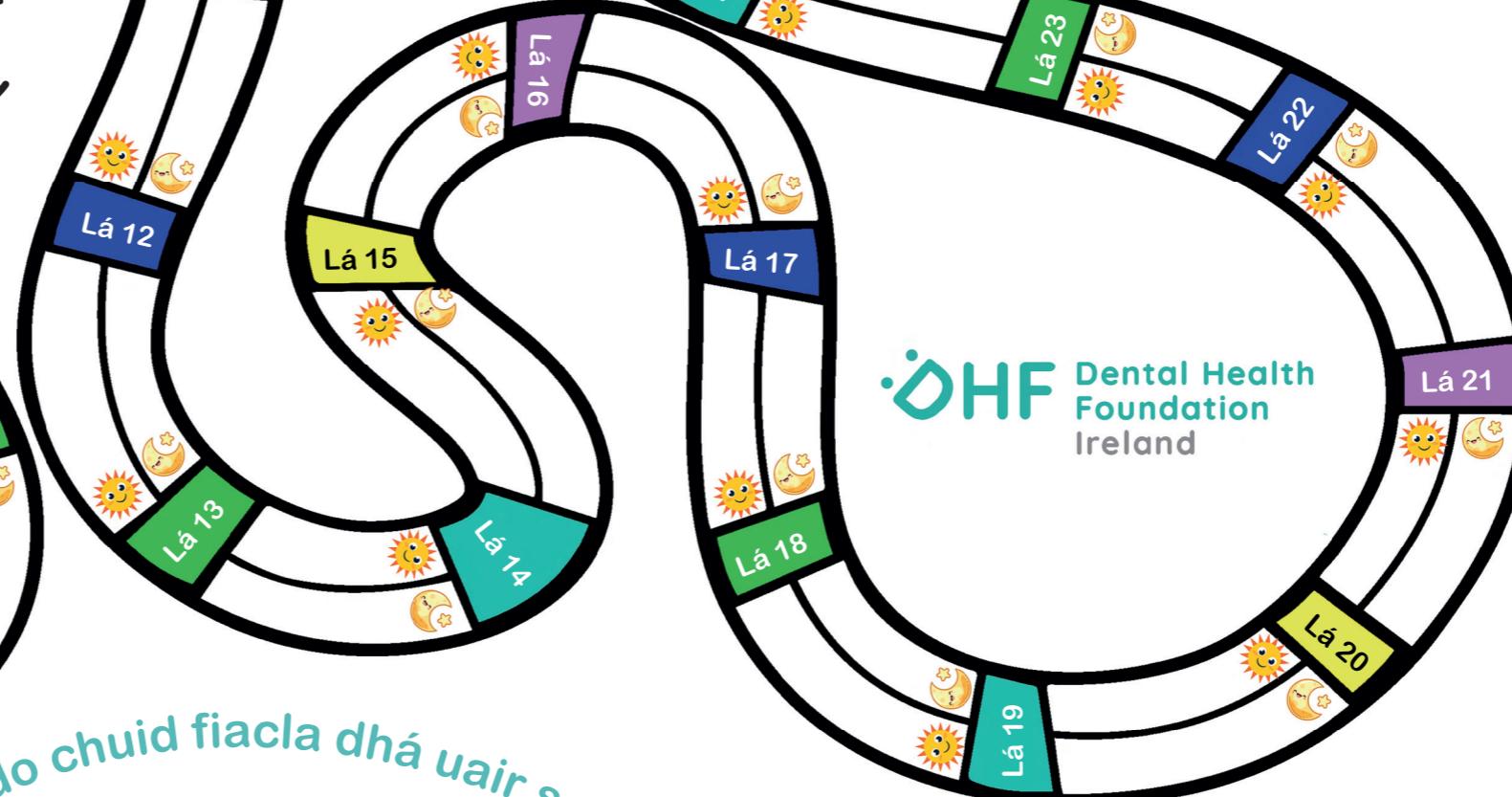
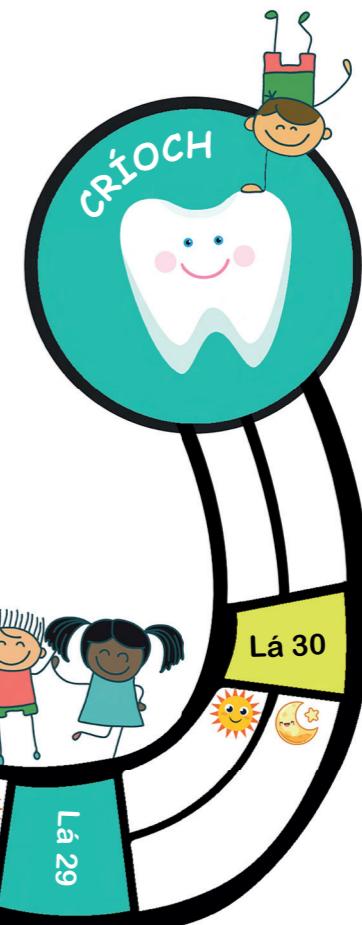
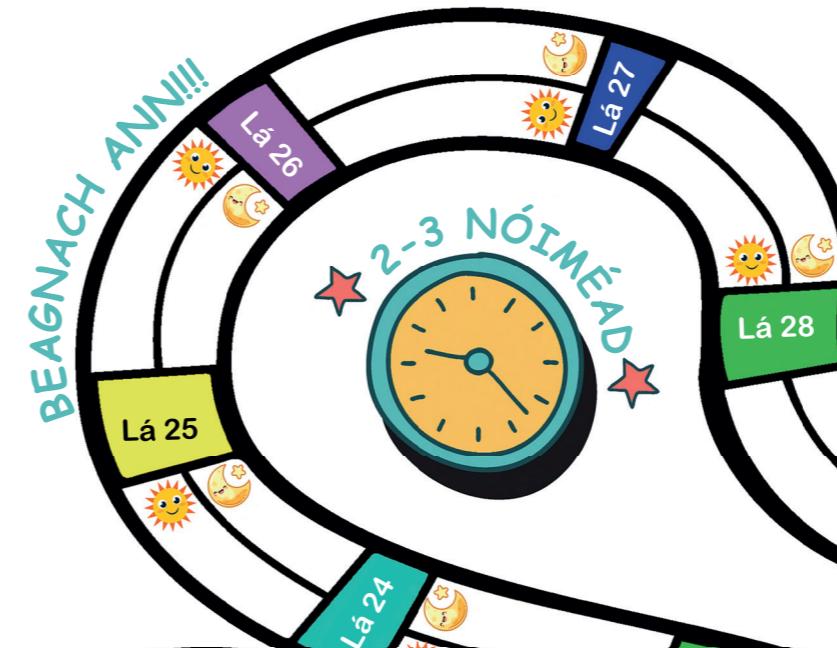
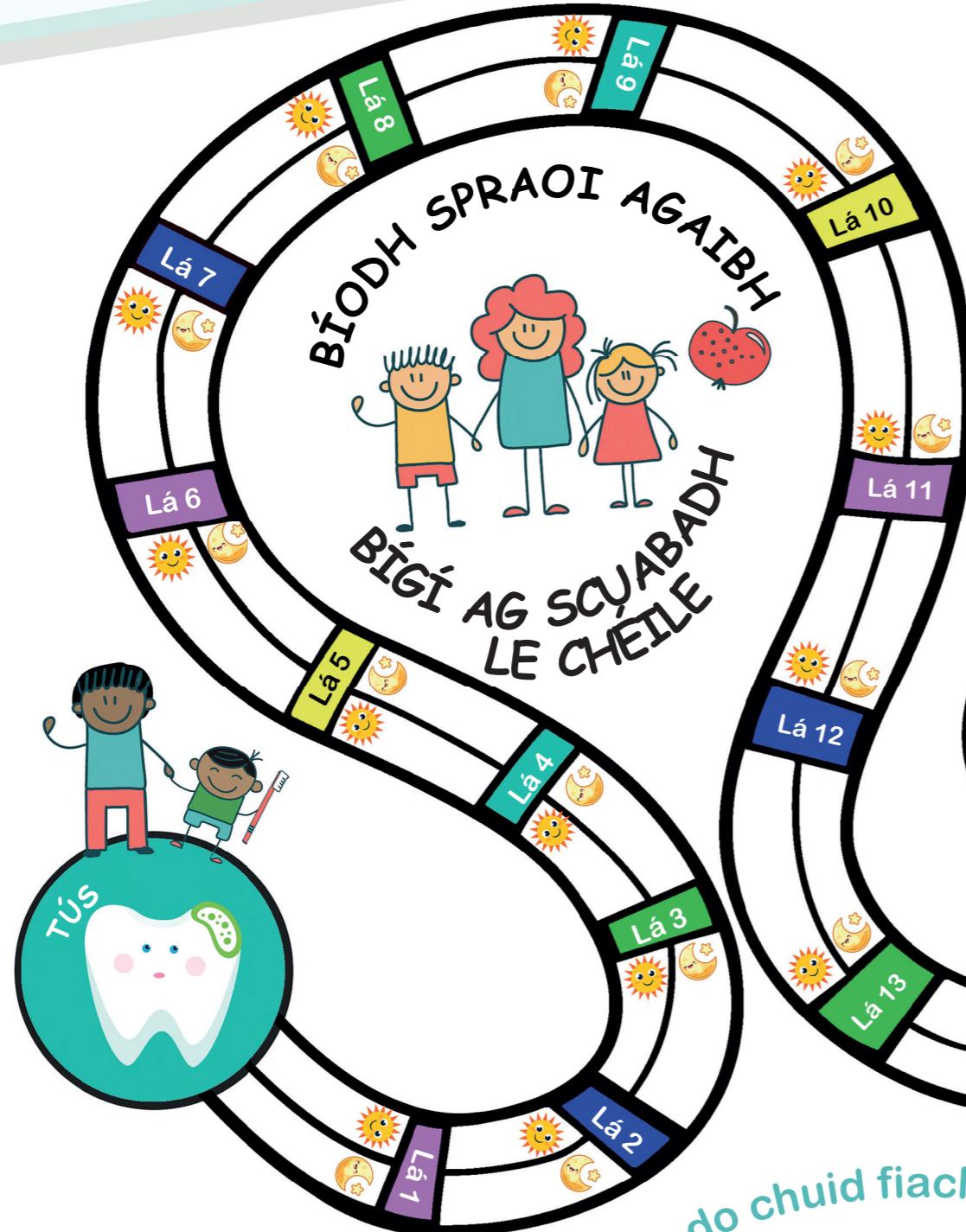


Coinnígí taifead ar gach uair a scuabann sibh bhur gcuid fiacla ar maidin agus san oíche sula dtéann sibh a chodladh. Úsáid crián ar dhath difriúil do gach duine den teaghlaigh le tic a chur sa bhosca gach uair a scuabann sibh bhur gcuid fiacla!

MO CHAI RT SCUABTHA

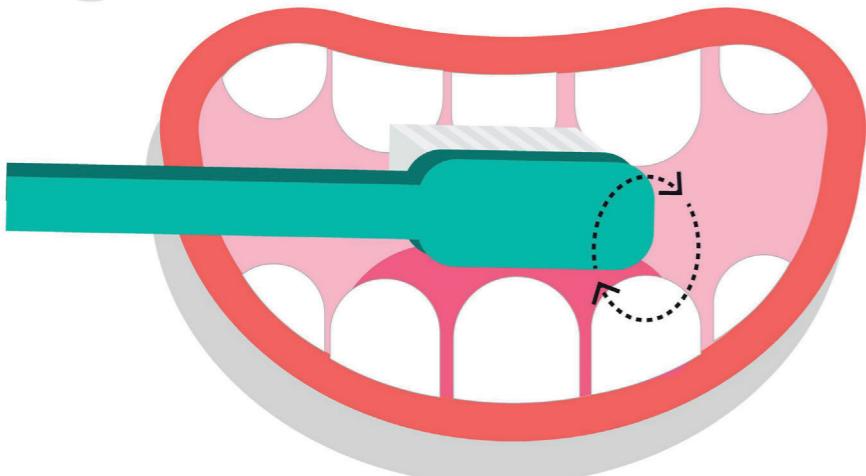


It's níos lú siúcra agus scuab do chuid fiacla dhá uair sa lá le lobhadh fiacla a choinneáil ó dhoras



Scan anseo le dul chuig ár láithreán gréasáin.

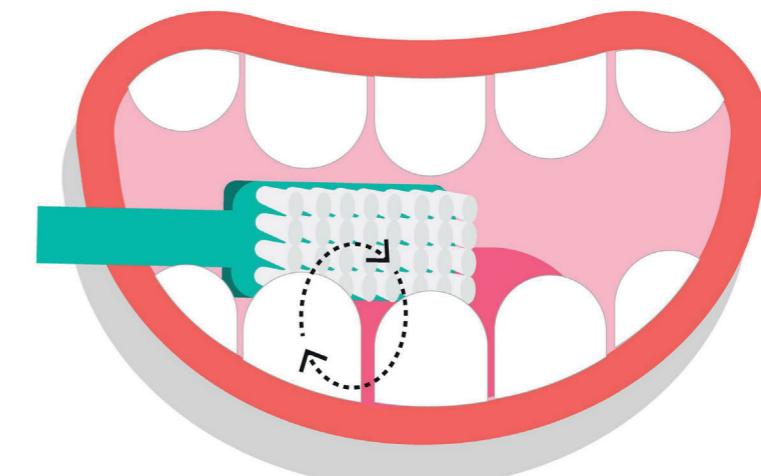
- | | |
|------|------|
| DATH | AINM |



Cén chaoi do chuid fiacla a scuabadh

DHF Dental Health Foundation Ireland

www.dentalhealth.ie RCN 20010683

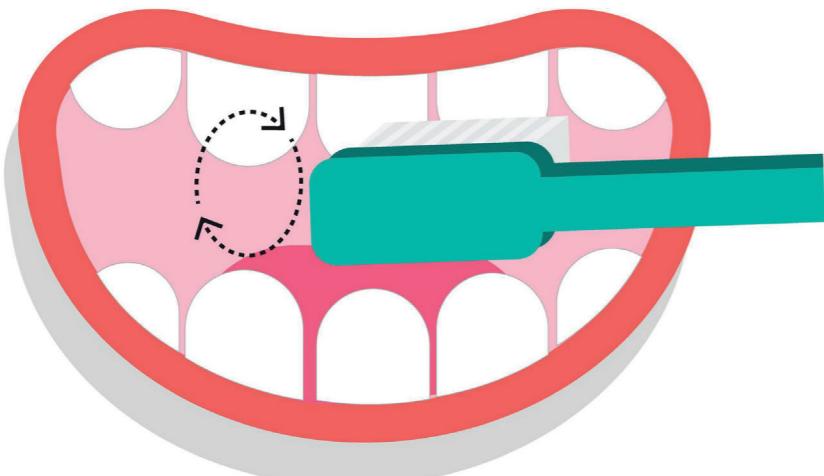


Faigh cabhair le do chuid fiacla a scuabadh.

Scuab dhá fiacail in éineacht (leithead cheann na scuaibe fiacla).

Comhairigh suas go dtí a deich le haghaidh gach dhá fiacail a scuabann tú.

Scuab an drandal agus na fiacla le scuab fiacla agus braon ar mhéid píse de thaos fiacla fluairíde uirthi (1,000 csm ar a laghad). Scuab go deas réidh le gluaiseacht chiorclach (féach na pictiúir).



Scuab na fiacla ag an mbarr agus ag an mbun.

Scuab taobh istigh agus taobh amuigh de na fiacla, den drandal agus den dromchla ar bharr na bhfiacla.



Cabhráigh le do pháistí a gcuid fiacla a scuabadh ar maidin agus san oíche sula dtéann siad a chodladh.

Úsáid scuab fiacla bhog/mheánach agus braon ar mhéid píse de thaos fiacla fluairíde uirthi.

Ná húsáid scuab fiacla do leanáí faoi bhun 2 bliain d'aois ach má mholann d'fhiaclóir duit é.

Bí ag scuabadh ar feadh 2-3 nóiméad (thart ar fhad amhráin!)

Caith an taos fiacla amach as do bhéal tar éis scuabadh. Ná sruthlaigh do bhéal.

Faigh scuab fiacla nua gach 2-3 mhí, nó nuair a bhíonn na ribí caite.

Roghnaigh sneaic shláintíúil idir béisí agus deochanna nach ndéanann dochar do na fiacla, ar nós bainne agus uisce gan bhlas.

Tabhair cuairt ar d'fhoireann fiaclöireachta uair sa bhliain ar a laghad i gcomhair scrúdú agus comhairle.

