



Bileog Gníomhaíochta

Sáisearach 3

Nodanna maithe le haire a thabhairt do na fiacla

1. Oibrigh i ngrúpaí chun na habairtí ó cholún A a mheaitseáil le colún B.
2. Ansin scríobh síos na habairtí cearta do Nodanna maithe maidir le haire a thabhairt do na fiacla i do chóipleabhar.

A	B
A1. Scuab do fiacla i gcónaí faoi dhó sa lá,	B1. ná rinseáil.
A2. Bain úsáid as scuab fiacla bhog/ mheánach	B2. nuair a bhíonn na guairí caite.
A3. Ba chóir go nglacfadh sé thart ar 2-3 nóiméad	B3. tá sé tábhachtach gach fiacail a ghlanadh.
A4. Caith amach,	B4. mar a theastaíonn cabhair uait le hi-allacha do bhróg a cheangal nó le do chuid gruaige a ní.
A5. Ná hith	B5. ag am luí agus am amháin eile i rith an lae. Glan gach fiacail.
A6. Athraigh do scuab fiacla	B6. chun gach fiacail a ghlanadh.
A7. Faigh cabhair chun iad a scuabadh. Teastaíonn cabhair uair chun do chuid fiacla a scuabadh díreach	B7. nó slog taos fiacla choíche.
A8. Agus tú á scuabadh	B8. chun do chuid fiacla a scuabadh i gceart (thart faoi fhad amhráin).



Dental Health Foundation
Ireland