



Bileog Gníomhaíochta Sinsearach 3

Nodanna maithe le haire a thabhairt do na fiacla

1. Oibrigh le comhpháirtí, ag comhoiriúnú na habairtí ó cholún A agus B chun na Leideanna Deochanna Barr a oibriú.
2. Ansin scríobh na habairtí ceart i do chóip.

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. chun do chuid fiacla a scuabadh i gceart (thart faoi fhad amhráin).
A4. Caith amach,	B4. tá sé tábhachtach flasáil gach lá.
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. Chomh maith lena scuabadh,	B7. nó slog taos fiacla choíche.



Dental Health Foundation
Ireland