

Plean Ceachta na Naíonán, 3 Sláinte na bhFiacla

Cuspóir

Tuiscint na ndaltaí a fhorbairt ar an sláinteachas fiacla, mar aon leis an tábhacht a bhaineann le haiste chothrom shláintiúil bhia don dea-shláinteachas fiacla.

Fad: **30 nóiméad** (nó mar sin).

Naisc leis an gCuraclam

OSPS:

Mé Féin ➡ Ag tabhairt aire do mo chorp ➡ A bheith eolach ar mo chorp/Bia agus cothú

Focail an Lae

Fiacla – Struchtúir chrua chnámhacha sa ghiall a chabhraíonn linn ithe agus labhairt.

Drandal – Cosnaíonn an drandal cnámh agus fréamhacha na bhfiacla.

Cruan – Is é is cruán ann ná dromchla cruá seachtrach na bhfiacla. Clúdaíonn cruán na fiacla agus cosnaíonn sé iad.

Lobhadh fiacla – Nuair a ithimid nó nuair a ólaimid rud éigin a bhfuil siúcra ann, tosaíonn an cruán ar ár bhfiacla ag briseadh síos. Tarlaíonn lobhadh na bhfiacla dá dheasca sin.



Plé Ranga

Cuir in iúl do na daltaí go mbeidh sibh ag foghlaim cén chaoi cúram a thabhairt do na fiacla agus don drandal.

Iarr ar na daltaí:

- Méar a dhíriú ar a gcuid fiacla agus ar a ndrandal.
- An tuiscint atá acu ar na focail 'fiacla' agus 'drandal' (déan tagairt d'Fhocail an Lae) a mhíniú.
- Plé a dhéanamh ar cén fáth a mheasann siad a bhfuil sé tábhachtach cúram a dhéanamh de na fiacla, mar shampla:
 - Mura dtugaimid aire dár bhfiacla, d'fhéadfadh sé go lobhfadh na fiacla nó go dtiocfadh tinneas fiacaile nó galar drandail orainn.
 - Dá fheabhas do shláinteachas fiacla agus tú óg is ea is láidre a bheidh d'fhiacla nuair a bheidh tú níos sine.
 - Tá fiacla tábhachtach le bheith ag ithe, ag caint agus ag déanamh gáire.

Mínigh lobhadh fiacla (féach Focail an Lae don sainmhíniú air). Ar an dea-uair, tá a chosaint féin ag an mbéal i gcoinne lobhadh fiacla. 20 nóiméad tar éis rud éigin siúcruil a ithe nó a ól, mura nglactar níos mó siúcra isteach, tosaíonn an t-aigéad ag neodrú agus filleann dromchla na fiacaile ar ais ar an ngnáthstaid. Sin é an fáth a bhfuil sé tábhachtach gan deochanna ná sneaiceanna siúcruila a ithe idir béilí.

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar na bealaí ar féidir leo aire a thabhairt dá gcuid fiacla agus dá ndrandal. Tarraing damhánléaráid ar an gclár agus cuir smaointe na ndaltaí uirthi.

Leideanna plé:

- Ith béilí agus sneaiceanna sláintiúla.
- Is iad uisce agus bainne na deochanna is fearr le haghaidh fiacla sláintiúla.
- Cuir san áireamh bianna ar foinsí cailciam iad, rud a chabhraíonn le fiacla a choinneáil sláintiúil, m.sh. táirgí ar nós bainne, iógart nádúrtha agus cáise (moltar dul le cineálacha ar bheagán saille).
- Déan iarracht gan sneaiceanna siúcruila (m.sh. milseáin, seacláid, agus brioscaí) a ithe ná deochanna siúcruila a ól. D'fhéadfadh ithe cineálacha bia a bhfuil cuid mhór siúcra iontu idir béilí a bheith ina chúis le lobhadh na bhfiacla.
- Glan do dhrandal agus do chuid fiacla i gceart.
- Scuab do chuid fiacla dhá uair sa lá.



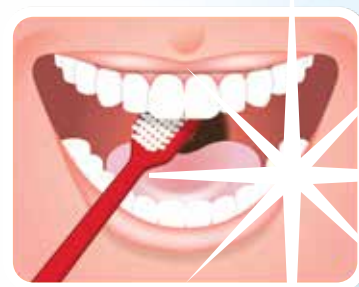
Plé Beirte

Léigh na ceisteanna seo a leanas faoi chúram fiacla amach os ard agus iarr ar na daltaí gach ceist a phlé go hachomair le dalta eile, ansin déan plé ranga air (freagraí i lúibíní thíos).

- 1 Cé chomh minic ba chóir duit do chuid fiacla a scuabadh gach lá? (Dhá uair sa lá)
- 2 Cén chaoi ar chóir duit do chuid fiacla a scuabadh? (Féach thíos)
- 3 Cá fhad ba chóir duit a chaitheamh ag scuabadh do chuid fiacla? (2-3 nóiméad)

Tabhair breac-chuntas ar an gcaoi chun fiacla a scuabadh:

- Faigh cabhair le do chuid fiacla a scuabadh.
- Scuab dhá fhiacail ag an am (leithead cheann na scuaipe fiacla).
- Comhair suas go dtí a deich do gach dhá fhiacail atá á scuabadh agat.
- Scuab an drandal agus na fiacla le scuab fiacla agus beagán taos fiacla fluairíde (1,000 ppm ar a laghad) i ngluaiseacht réidh chiorclach. (Féach na pictiúir)
- Scuab na fiacla ag an mbarr agus ag an mbun.
- Scuab na dromchlaí amuigh agus istigh de na fiacla agus den drandal, chomh maith leis an dromchla coganta.
- Caith amach as do bhéal an taos fiacla – níor cheart rinseáil.



Gníomhaíocht Phearsanta

Tabhair cóip den bhileog ghníomhaíochta '**Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla**' do gach dalta. Pléigh gach ceann de na 8 leid atá ann. Iarr ar na daltaí éisteacht agus tú ag plé gach leide agus an uimhir cheart (ó 1 go 8) a chur sa bhosca don fhreagra. Ansin iarr ar na daltaí an leid is fearr leo a léiriú.

Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla

- 1 Scuab do chuid fiacla dhá uair sa lá: roimh dhul a chodladh agus uair amháin eile le linn an lae.
- 2 Bain úsáid as scuab fiacla agus taos fiacla chun do chuid fiacla a scuabadh. Glan gach fiacail.
- 3 Ba cheart go dtógfadh sé 2-3 nóiméad (fad amhráin, nó mar sin) chun do chuid fiacla a ghlanadh i gceart.
- 4 Caith amach as do bhéal an taos fiacla, ná rinseáil.
- 5 Ná hith agus ná slog an taos fiacla riamh.
- 6 Athraigh do scuab fiacla nuair a bhíonn na guairí caite, gach trí mhí nó mar sin.
- 7 Faigh cabhair le do chuid fiacla a scuabadh. Beidh cabhair ag teastáil uait chun do chuid fiacla a scuabadh go díreach mar a theastaíonn cabhair uait le hiallacha do chuid bróg a cheangal nó le do chuid gruaige a ní.
- 8 Tá sé tábhachtach gach aon fhiacail a ghlanadh agus do chuid fiacla á scuabadh agat.

Gníomhaíochtaí Fairsingithe

- 1 Iarr ar na daltaí, agus iad ag obair ina ngrúpaí, liosta a dhéanamh de na cineálacha bia atá go maith chun na fiacla a choinneáil sláintiúil.
- 2 Iarr ar na daltaí pictiúr a tharraingt ina gcóipleabhar de na trí bhealach a dtabharfaidh siad aire dá gcuid fiacla.
- 3 Imit Biongó Fiacla sa seomra ranga:
www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/dental_bingo_new_final_090617.pdf

Tabhair leat abhaile é

Spreag na daltaí chun an teachtaireacht a thabhairt abhaile maidir lena thábhachtaí atá sé aiste bhia atá idir chothrom agus sláintiúil a bheith acu le sláinte a gcuid fiacla a choinneáil go maith. Mar obair bhaile, is féidir leat iarraidh ar na daltaí na rudaí seo a leanas a dhéanamh:

- 1 Pictiúr a tharraingt den bhia atá acu sa bhaile atá go maith do na fiacla.
- 2 Iarr ar na daltaí taifead a choinneáil go ceann seachtaine ar cé chomh minic is a scuabann siad a gcuid fiacla gach lá.
- 3 Féach láithreán gréasáin an Fhorais Sláinte Fiacla chun teacht ar leideanna nua lán le spraoi! www.dentalhealth.ie/resources/educational/

