

Plean Ceachta na Sóisear, 3 Sláinte na bhFiacla

Cuspóir

Tuiscint na ndaltaí ar shláinteachas fiacla a fhorbairt, 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 ⇨ Tabhairt Aire do mo Chorp ⇨ A Bheith Eolach ar mo Chorp / Bia agus Cothú

Focail an Lae

Plaic – Substaint ghreamaitheach atá déanta de na frídíní is cúis le lobhadh fiacla.

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 ina bhfuil siúcra, cruthaítear aigéid sa bhéal. Is iad frídíní a mhaireann sa phlaic fiacaile ar dhromchla na bhfiacla a dhéanann na haigéid sin. Tosaíonn na haigéid ar dhromchla cruain na fiacaile a bhriseadh síos, rud a lobhann an fhiacail.

Fluairíd – Cabhraíonn fluairíd na fiacla a dhéanamh sláintiúil agus láidir, agus cabhraíonn sí freisin cosc a chur ar lobhadh fiacla.



Plé Ranga

Cuir in iúl do na daltaí go mbeidh tú ag foghlaim faoi shláinteachas fiacla. Iarr ar na daltaí cad a thuigeann siad leis an téarma sin. Mínigh gurb é atá i gceist leis ná aire a thabhairt don bhéal, do na fiacla agus don drandal.

Mar rang, pléigh 1) cén fáth a bhfuil sláinteachas fiacla tábhachtach agus 2) conas sláinteachas maith fiacla a bheith agat. Mar shampla:

1 Cén fáth a bhfuil sláinteachas fiacla tábhachtach?

- De dheasca droch-shláinteachas fiacla is féidir tinneas fiacaile, lobhadh fiacaile nó galar an drandail a bheith ar dhuine.
- Is féidir drochanáil a bheith ag duine de dheasca drochshláinteachas fiacla.
- 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.

2 Conas sláinteachas maith fiacla a bheith agat:

- Ith béilí agus sneaiceanna sláintiúla.
- Is iad uisce agus bainne na deochanna is fearr le haghaidh fiacla sláintiúla.
- Ith táirgí déiríochta cosúil le bainne, iógart nádúrtha agus cáis (cineálacha ar bheagán saille atá molta) mar gur foinsí iontacha cailciam iad, rud a chabhraíonn leat d'fhiacla a choinneáil sláintiúil.
- Seachain sneaiceanna siúcruila cosúil le milseáin, seacláid, brioscaí agus deochanna siúcruila, mar is féidir le sneaiceáil ar bhianna ina bhfuil cuid mhór siúcra fiacla a lobhadh.
- Glan do dhrandal agus d'fhiacla i gceart.
- Scuab d'fhiacla dhá uair sa lá.



Plé Beirte

Léigh na ceisteanna seo a leanas faoi shláinteachas fiacla amach os ard agus iarr ar na daltaí iad a phlé ina mbeirteanna, agus ina dhiaidh sin tagaigí le chéile mar rang agus déanaigí plé (freagraí idir lúibíní thíos).

- 1 Cé chomh minic ba chóir duit do chuid fiacla a scuabadh, meas tú? (Dhá uair sa lá)
- 2 Conas ba 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 scuabe 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 Ghrúpa

Iarr ar na daltaí obair a dhéanamh ina ngrúpaí. Tabhair cóip den bhileog ghníomhaíochta '**Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla**' do gach grúpa, agus iarr orthu na habairtí ó A agus B a mheaitseáil chun na 8 n-abairt a chríochnú. Tar éis roinnt ama, déan plé ranga air.

Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla - Réiteach

- A1. B5.** Scuab do chuid fiacla dhá uair gach aon lá, ag am luí agus uair amháin eile le linn an lae.
- A2. B7.** Bain úsáid as scuab fiacla bog/meánach agus as taos fiacla fluairíde chun do chuid fiacla a scuabadh.
- A3. B8.** Chun do chuid fiacla a scuabadh mar is ceart ba cheart go dtógfadh sé 2-3 nóiméad (fad amhráin nó mar sin).
- A4. B1.** Caith an taos fiacla amach as do bhéal tar éis scuabtha – ná rinseáil.
- A5. B6.** Ná bí ag ithe ná ag slogadh taos fiacla in am ar bith.
- A6. B2.** Athraigh do scuab fiacla nuair a bhíonn na guairí caite.
- A7. B4.** 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.
- A8. B3.** Nuair atá tú ag scuabadh do chuid fiacla, tá sé tábhachtach gach aon fhiacail a ghlanadh.

Gníomhaíochtaí Fairsingithe

- 1** Iarr ar na daltaí póstaer a dhearadh le seicliosta chun aire a thabhairt dá gcuid fiacla.
- 2** Iarr ar na daltaí treoracha a scríobh maidir le fiacla a scuabadh i stíl ghreannáinn.
- 3** Imitir 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 faoin tábhacht a bhaineann le haiste chothrom shláintiúil bhia le haghaidh dhea-shláinte na bhfiacla. Mar ghníomhaíocht oibre baile, is féidir leat iarraidh ar do dhaltaí an méid a leanas a dhéanamh:

- 1** Liostaigh an bia atá acu sa bhaile atá go maith do na fiacla.
- 2** Coinnigh taifead go ceann seachtaine ar cé chomh minic a scuabann siad a gcuid fiacla agus seiceáil cé chomh maith agus a d'éirigh leo.
- 3** Féach láithreán gréasáin an Fhorais Sláinte Fiacla chun teacht ar leideanna nua lán le spraoi! www.dentalhealth.ie/resources/educational/

