

# Plean Ceachta na Sinsear, 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 ⇨ Ag tabhairt aire do mo chorp ⇨ Sláinte agus folláine / 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** – Clúdaíonn cruán do chuid fiacla agus cosnaíonn sé iad. Is é an tsubstaint is cruá i do chorp é.

**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.

**Galar Drandail** – Plaic fiacaile ag carnadh ar dhromchla na fiacaile agus ar an drandal is cúis leis an ngalar drandail. Tarlaíonn sé seo nuair nach scuabtar na fiacla i gceart de ghnáth. Is minic a thosaíonn an galar drandail le linn na hóige nó hógántachta.

**Fluairíd** – Mianra atá éifeachtach chun luathchomharthaí an lobhaidh fiacla a chosc agus a aisiompú fiú. Faightear fluairíd in uisce óil agus i dtaos fiacla.



# Plé Ranga

Cuir in iúl do na daltaí go mbeidh siad ag foghlaim faoi shláinteachas fiacla. Fiafraigh de na daltaí cén tuiscint atá acu ar 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 drochshláinteachas fiacla is féidir tinneas fiacaile, lobhadh fiacaile nó tinneas drandail a bheith ar dhuine.
- D'fhéadfadh drochshláinteachas fiacla a bheith ina chúis le drochanáil, rud a d'fhéadfadh cur isteach ar fhéinmheas an duine.
- Is féidir dea-nósanna sláinteachais fiacla a dhéanamh agus tú óg.
- 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 siúcruil a ithe idir béilí.

Mínigh an galar drandail (féach focail an lae don sainmhíniú air). Bíonn an galar drandail ina chúis le deargadh, at agus fuiliú nuair a scuabtar na fiacla agus d'fhéadfaí fiacla a chailleadh dá bharr.

## 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 cineálacha bia ina bhfuil cailciam agus fosfar mar cabhróidh siad leat d'fhiacla a choinneáil sláintiúil. Ina measc, tá bainne, iógart nádúrtha agus cáis (moltar cineálacha ar bheagán saille a ithe).
- Seachain sneaiceanna siúcruil amhail milseáin, seacláid, briosaí agus deochanna siúcruil, mar is féidir lobhadh na bhfiacla a bheith mar thoradh ar chineálacha bia ina bhfuil cuid mhór siúcra a ithe idir béilí.
- Glan do dhrandal agus do chuid fiacla i gceart.
- Scuab do chuid fiacla dhá uair sa lá le taos fiacla fluairíde. Cabhróidh sé sin trí chruan na bhfiacla a dhéanamh níos frithsheasmhaí in éadan lobhadh fiacla agus is é an bealach is éifeachtaí é chun plaic a bhaint.



# 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 tar 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** 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)
- 4** Chomh maith le scuaba a úsáid, cad eile is féidir linn a úsáid chun fiacla a ghlanadh? (Flas)

Tabhair breac-chuntas ar an gcaoi chun 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 Bheirte

Iarr ar na daltaí obair a dhéanamh ina mbeirteanna. Tabhair cóip den bhileog ghníomhaíochta '**Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla**' do gach beirt, agus iarr ar dhalta amháin Cuid A a dhéanamh agus ar an dalta eile Cuid B a dhéanamh. Caithfidh na daltaí oibriú lena chéile chun na habairtí ó A agus B a mheaitseáil le chéile chun gach ceann de na 8 n-abairt a chomhlánú. Iarr orthu na freagraí a scríobh ina gcóipleabhar.

## Leideanna Luachmhara ar Leas na bhFiacla – Réiteach

- A1. B5.** Scuab do chuid fiacla dhá uair sa lá: roimh dhul a chodladh agus uair amháin eile le linn an lae.
- A2. B6.** Bain úsáid as scuab bhog nó mheasartha fiacla agus taos fiacla fluairíde chun do chuid fiacla a scuabadh.
- A3. B8.** Ba cheart go dtógfadh sé 2-3 nóiméad (fad amhráin, nó mar sin) chun do chuid fiacla a ghlanadh i gceart.
- A4. B1.** Caith amach as do bhéal an taos fiacla, ná rinseáil.
- A5. B7.** Ná hith agus ná slog an taos fiacla riamh.
- A6. B2.** Athraigh do scuab fiacla nuair a bhíonn na guairí caite, gach trí mhí nó mar sin.
- A7. B4.** Tá sé tábhachtach flasáil a dhéanamh gach lá chomh maith leis na fiacla a scuabadh.
- A8. B3.** Tá sé tábhachtach gach aon fhiacail a ghlanadh agus do chuid fiacla á scuabadh agat.

## Gníomhaíochtaí Fairsingithe

- 1 Iarr ar na daltaí póstaer a dhearadh ar a mbeidh seicliosta chun aire a thabhairt dá gcuid fiacla. Is féidir leo an póstaer a thabhairt abhaile leo ansin.
- 2 Iarr ar na daltaí biachlár a scríobh ar a bhfuil cineálacha bia agus deochanna nach ndéanann dochar do na fiacla.
- 3 Imitir Biongó Fiacla sa seomra ranga:  
[www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/dental\\_bingo\\_new\\_final\\_090617.pdf](http://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 Liosta a dhéanamh de na cineálacha bia agus deochanna atá sa bhaile acu ina bhfuil cothaithe nach ndéanann dochar do na fiacla; agus liosta a dhéanamh freisin de na cinn nach bhfuil go maith dár bhfiacla.
- 2 Taifead a choinneáil go ceann seachtaine ar cé chomh minic is a scuabann siad a bhfiacla agus a sheiceáil 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/](http://www.dentalhealth.ie/resources/educational/)

