NSW Health

Faama'i suka ma nifo/tāinifo malōlōina

O le va'aia lelei o nifo ma tāinifo e tāua mo le tausiga o lou faama'i suka

Diabetes and oral health

Taking care of teeth and gums is important for managing your diabetes

Samoan

E faapefea ona a'afia o'u nifo ma tāinifo mai le faama'i suka?

O le faama'i suka e mafua ai faafitauli e pei o le:

- Mago o le gutu.
- Faama'i o nifo ma tāinifo.
- O faama'i tāinifo e faigata ai fo'i ona tausia le faama'i suka.

O faama'i nifo ma tāinifo e mafai ona e iloaina i:

- Tāinifo mūmū, fulafula pe tōtōlia.
- Nifo maluelue.
- Tāinifo ua meme'i i tua ma pa'u'ū 'ese mai ai nifo.
- Elo le mānava.
- Pa'ipa'ia pe tigā nifo.
- Lē toe lelei se tofo.
- Pa'u pa'epa'e i le laulaufaiva, alafau poo le tumutumu o le gutu.

E faapefea ona ou puipuia mai faafitauli o nifo ma tāinifo?

- Fufulu ou nifo faalua i le aso.
- Faaaogā se pulumu fulu nifo ma se pulunifo fluoride.
- Fufulu vāinifo i se filo folosi poo se pulumu nila (pikster).
- Fufulu i aso uma nifo faapipi'i.
- Va'ai lau foma'i nifo faatasi i le tausaga pe o taimi e faatonuina ai e lau foma'i.
- Mata'itū le aofa'i o le suka i lou toto.

O a a'u filifiliga faasoifua malōlōina?

- Filifili e inu na o le suavai auli i aso uma.
- Tausami i mea'ai masani ae faasoa faavaitaimi i le aso atoa.
- Tausami ia tele fuala'au suamalie ma fuala'au mata.
- Faatapula'a mea'ai ma meainu e tele ai le suka, ga'o ma le masima.
- A faapea e te inu 'ava malosi, faatapula'a i le 2 meainu masani i le aso.
- 'Aua e te ulaula tapa'a – a faapea o e ula tapa'a, taumafai ona tu'u. Vala'au le Quitline 137 848 mo se fesoasoani.

E 'ese'ese mana'oga o tagata uma, ma e tatau ai ona va'ai lau foma'i/tausi ma'i suka/fautua i taumafa mo se fautuaga ma fesili pe iai ni penefiti i lalo o le Medicare mo ia 'au'aunaga. Taumafai ona fai se faamalosi tino ta'i 30 minute i le aso.

© NSW Ministry of Health. April 2024

O a mea e tatau ona faatalanoaina ma la'u foma'i?

- Ta'u iai ni faafitauli o faalogoina i ou nifo ma tāinifo.
- Ta'u iai ni togafitiga o loo fautuaina mai e lau foma'i nifo.

O a mea e tatau ona faatalanoaina ma la'u foma'i nifo?

- Ta'u iai lou a'afia i le faama'i suka ma nisi faafaitauli i lou soifua malōlōina.
- Ta'u iai ni fuala'au mo togafitiga o loo e inuina i le taimi nei.

'Au'aunaga foma'i nifo i NSW.

O 'au'aunaga foma'i nifo faitele e maua fua e tagata matutua o loo umia pepa faapitoa nei mai le Malo Tele o Ausetalia:

- Pepa Faapitoa a Penisione
- Pepa Faapitoa Soifua Malōlōina
- Pepa Faapitoa Soifua Malōlōina Malo Taupulega

Mo sau asiasiga e va'ai se 'au'aunaga foma'i nifo faitele, vala'au le: 1800 679 336.

O le a fesili mai i faamaumauga o lau pepa Medicare. A faapea o 'oe o se tagata matua, o le a fesili mai fo'i i faamaumauga o au pepa faapitoa.

Mo foma'i nifo tū-ma'oti e maua i le Australian Dental Association - Find a Dentist (Asosi a Foma'i Nifo – Sa'ili se Foma'i Nifo)
https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist

© NSW Ministry of Health. April 2024