Kif nista' nżomm ħalq it-tifel/tifla b'saħħtu?

L-ewwel vista għand id-dentist għandha ssir fl-età ta' sena. Tfal bi problemi dentali li nħolqu b'inċidenti, mard jew xi irregolarità fl-iżvilupp għandom imorru għand id-dentist mill-ewwel. Ippjana visti regolari għand id-dentist kull sitt xhur jew kif jirrakkommandalek d-dentist tiegħek.

Is-snien iridu jinħaslu mill-anqas darbtejn kuljum b'*toothpaste* li fih il-*fluoride*. Sal-età ta' 6 snin, it-toothpaste għandu jkun fih 1000ppm ta' *fluoride* u wara 6 snin għandu jkun fih sa 1500ppm ta' *fluoride*.

Ara li l-familja kollha tieħu ħsieb is-saħħa tal-ħalq sew biex tnaqqas iċ-ċans li jiġu trażmessi mikrobi li jħassru s-snien tat-tfal tiegħek.

Agħti lit-tifel/tifla ikel tajjeb għas-saħħa. Evita tnaqqir ta' ikel u xorb li fih iz-zokkor bejn l-ikliet u bil-lejl.

M'għandhomx jintużaw gażażi wara l-età ta' 18-il xahar.

Tħallix lit-tfal iżommu subgħajhom f'ħalqhom.

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**
Disinn ta' **Stefan Attard**

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3330/3314, www.ehealth.gov.mt

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.ehealth.gov.mt

MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
PALAZZO CASTELLANIA, TRIQ IL-MERKANTI, VALLETTA, MALTA

Ⓟ 2014

Ħalq b'saħħtu fit-tfal

Daħka isbaħ – Ħajja aħjar

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq fit-tfal

Is-saħħa ta’ ħalq tarbija tibda waqt it-tqala, peress li s-snien jibdew jiffurmaw qabel it-twelid. Jekk inti tqila, kul dieta bilanċjata u nutrittiva u ħu l-vitamini rrakkommandati. Huwa importanti li mara tqila tagħmel *check up* tas-snien u tagħmel il-kura necessarja.

L-ewwel snien tal-ħalib jibdew telgħin ta’ madwar 6 xhur u jkunu telgħu kollha sal-età ta’ 3 snin.

Il-kura tal-ħalq tibda qabel ma jfeġġu s-snien.

Kif iżżomm ħalq it-tifel/tifla nadif

Ibda naddaf ħalq it-tifel/tifla b’tajjara jew garża mit-twelid. Kompli għamel hekk jew uża *finger brush* meta jitilgħu l-ewwel snien. Meta jitilgħu aktar snien ibda uża xkupilja tas-snien ratba.

Uża **dilka** *toothpaste* sal-età ta’ sentejn u **daqs piżella** *toothpaste* minn hemm 'il quddiem. Sal-età ta’ 6 snin, it-*toothpaste* għandu jkun fih 1000ppm-1100ppm ta’ *fluoride* u wara 6 snin għandu jkun fih sa 1500ppm ta’ *fluoride*. Biddel l-ixkupilja tas-snien kull tliet xhur.

Dilka ta’ *toothpaste* (6 xhur+).

Toothpaste id-daqs ta’ piżella (2+).

Inkoraġġixxi lit-tifel/tifla biex jarawk taħsel snienek. Fl-ewwel snin aħsel snien it-tifel/tifla inti, iżda ħallih/a j/tuża l-ixkupilja hu/hi wkoll. It-tfal għandom ikunu jafu kif jaħslu snienhom sew, darbtejn kuljum, ta’ madwar 8 snin, iżda importanti li tibqa' tara li l-ħasil qiegħed isir kif suppost.

Kull tant żmien uża *disclosing tablets* biex tara jekk il-ħasil tas-snien hux qed isir b’mod effettiv. Dan huwa mezz li jagħti kulur lil postijiet fil-ħalq li mhux qed jinħaslu tajjeb u jinstabu fl-ispiżeriji.

Ikel u Xorb

Inkoraġġixxi xorb minn tazza mill-età ta' madwar 4 sa 6 xhur.

Traqqadx lit-tifel/tifla tiegħek bi flixkun ħalib, ħalib tat-trab, *juice*, luminata jew xorb ieħor li fih iz-zokkor, għax dawn jistgħu jikkawżaw taħsir fis-snien. Agħti ilma biss jekk it-tifel/tifla j/tqum bl-għatx bil-lejl.

Aqra t-tabelli tal-ingredjenti tal-prodotti li tkun se tixtri. Oqgħod attent għal zokkor moħbi eż. *glucose, sucrose, fructose* fl-ikel lest. Tħallix lit-tfal inaqqru ikel u xorb li fih iz-zokkor.

Ħalq b’saħħtu fit-tfal

Ikel u xorb li jista’ jħassar is-snien

Wejfers	Ħelu
Yoghurts bit-togħma	*Lollipops*
Ħalib tal-kulur	Ruġġjata
Ċikkulatini	*Sponges*
Ċereali (biz-zokkor)	Ġelati
Ilma bit-togħma	Luminata
Gallettini	Kejkijiet
Cereal Bars	Frott imnixxef
Juice tal-frott	*Sports Drinks*
Mints	*Ketchup*
Barbecue Sauce	*Chewing gum* (biz-zokkor)
Iced Tea	*Hot Chocolate*

Agħti lit-tifel/tifla ikel tajjeb għas-saħħa bħal ħaxix, frott u ċereali.

Kawżi oħrajn ta’ ħsara għas-snien

M'għandhomx jintużaw gażażi wara l-età ta’ 18-il xahar. Jekk it-tifel/tifla j/tieħu subgħajh/a, għinu/għinha tieqaf. Jekk ma j/tistax j/tieqaf, staqsi lid-dentist għal parir.

Jekk sinna titkisser jew tinqala’ minn postha b’xi daqqa jew waqgħa, ħu lit-tifel/tifla għand id-dentist mill-aktar fis possibli. Poġġi s-sinna fil-ħalib sakemm tasal.

Tużax l-istess kuċċarini jew frieket tat-tarbija tiegħek. Il-bżieq li tħalli magħhom jista’ jkun fih mikrobi li jikkawżaw taħsir tas-snien.

Ħalq b’saħħtu fit-tfal