A Healthy Mouth for your Child - Mlt 2019 Final.pdf 1 10/09/2019 09:58:48

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

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.

L-ewwel vista għand id-dentist/a 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/a mill-ewwel. Ippjana visti regolari kull sitt xhur jew kull meta rrakkommandat mid-dentist/a tiegħek.

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

Tużax l-istess kuċċarini, frieket jew tazzi tat-tarbija tiegħek. Il-bżieq li tħalli magħhom jista' jkun fih mikrobi li jikkawżaw problemi fil-ħalq.

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. Jekk ma j/tistax j/tieqaf, staqsi lid-dentist għal parir.

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**

**Daħka isbaħ, Ħajja Aħjar**

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq fit-tfal

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3340/3314, www.health.gov.mt

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

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

Ⓟ 2019

#daħkaisbaħħajjaaħjar

# Ħalq b'Saħħtu fit-Tfal

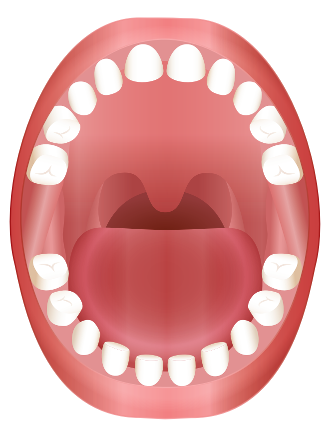
SAĦĦA TAL-ĦALQ

A Healthy Mouth for your Child - Mlt 2019 Final.pdf 2 10/09/2019 09:58:48

Il-**kura 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 neċessarja.

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

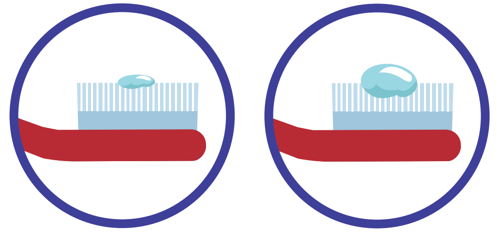
Snien tal-ħalib



## 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 umda mit-twelid. Kompli għamel hekk jew uża *finger brush* meta jitilgħu l-ewwel snien. Meta jitilgħu aktar snien ibda uża xkupilja tas-snien ratba, addadata skont l-età.



Uża dilka (daqs rossa) *toothpaste* sal-età ta' 3 snin u daqs piżella żgħira toothpaste minn 3 snin 'il quddiem. Sal-età ta' 6 snin, it-toothpaste għandu jkun fih tal-anqas 1000ppm ta' *fluoride* u wara 6 snin għandu jkun fih sa 1500ppm ta' *fluoride*. Biddel l-ixkupilja tas-snien kull tliet xhur.

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 mportanti 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-ispiżerija.

## Ikel u xorb

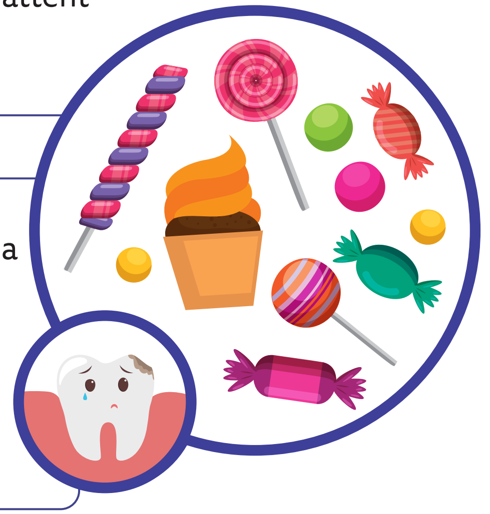
Il-ħalib tal-omm huwa l-aqwa ikel għat-tarbija tiegħek, u idealment għandu jkun l-ikel esklussiv għal sitt xhur.

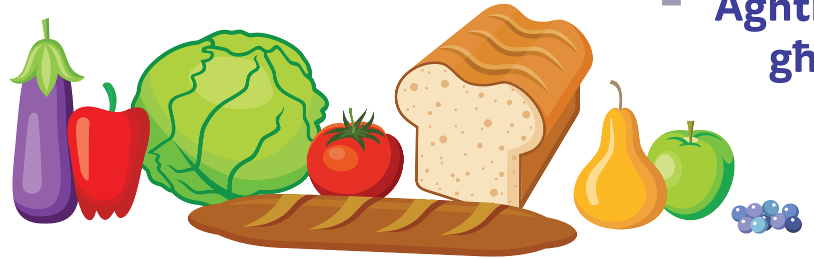
Agħti ilma biss jekk it-tifel/tifla j/tqum bl-għatx bil-lejl wara li jagħlqu 6 xhur. Inkoraġġixxi xorb minn tazza mill-età ta' madwar 6 xhur, meta jinbeda l-ikel kumplimentari. Traqqadx lit-tifel/tifla tiegħek bi flixkun ħalib, ħalib tat-trab, *juice*, luminata jew xorb ieħor li fih iz-zokkor, għax dawn jistgħu jikkawżaw taħsir fis-snien.

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.

### Ikel u xorb li jista' jħassar is-snien

| | | |
|---|---|---|
| Wejfers | Yoghurts bit-togħma | Ħalib tal-kulur |
| Ċikkulatini | Ċereali li fihom iz-zokkor | Ilma bit-togħma |
| Gallettini | Cereal Bars | Juice tal-frott |
| Mints | Barbecue sauce | Iced tea |
| Ħelu | Lollipops | Ruġġjata |
| Sponges | Ġelati | Luminata |
| Kejkijiet | Frott imnixxef | Sports drinks |
| Ketchup | Chewing gum biz-zokkor | Hot chocolate |





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

Ħalq b'Saħħtu fit-Tfal