



E MAMA UA TE
AKATINAMOU
ITE MATA KATAKATA
O TOOU
KOPU-TANGATA!

KARE KOE E TUTAKI,
E MAMA UA,
E NOOU TEIA!

ka koma-
koma nio
tatou

RINGIA TE NUMERO
0800 TALK TEETH
(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz



ka koma-
koma nio
tatou

KA AKAPEEA KOE E TU EI TAAU POTIKI I TE MATA KATAKATA

Ka anoano tatou i te ora'anga matutu meitaki tikai no ta tatou tamariki. Ka anoano tatou kia tupu, kia matutu e kia puapinga ratou. E tuanga puaping ta te nio no te reira tupuanga meitaki, i te tauturu'anga ia ratou kia kaikai e kia tano meitaki me tuatua ratou. Na te nio maneia e akatupu i te turanga matutu e te akama-kore, me maata mai ratou.

Na teia puka e oronga atu i te au tuatua tikatika'i e te akamarama atu i taau e rave no te akono meitaki anga i te nio o taau potiki, te ka riro i te akatinamou i tona mata katakata – i te roa'anga o tona ora'anga. Me ka tika i reira, tatauia te au tuatua e orongaiā atu nei, kia kite koe i te au tuatua o te ora'anga kopapa. Me e au uianga taau, me kore ra, ka anoano tauturu koe, e komakoma ua mai koe kia matou na runga i te numero 0800 Talk Teeth (0800 825 583).

TE AKAPAPA'ANGA O TE AU TUMU MANAKO

- ANGAANGA TAUTURU IA KOE**
- KO TE VAI RAKAU TAMA NIO ME KO TE PARAPARA KAI PIPIRI**
- TE AKONO MEITAKI ANGA I TE NIO O TAAU POTIKI**
- E RIMA RAVENGA KIA MATA KATAKATA**
- TE TU O TE NIO O TE AU UKI**
- KAI MEITAKI. NIO MEITAKI**

04

05

06

07

08

09

ANGAANGA TAUTURU IA KOE

KARE KOE E TUTAKI I TEIA ANGAANGA TAUTURU

E tika'anga to te tamariki o Nu Tirenī nei, mei to ratou anau'anga mai ki te uki 17 mataiti, kia akaraia to ratou ora'anga kopapa ma te kore ratou e tutaki i te reira, e tae ua atu ki te ra e 18 mataiti ei ratou. E mea puapinga maata kia retita (enrol) viviki koe i taau potiki ki roto i teia angaanga oronga tauturu, kia rauka ia koe i te akanoo i tetai tuatau no tona akara mua ia anga. Ko teia akara'anga mua nona, ka ravea te reira i tetai tuatau i rotopu i tona okotai mataiti, e i mua ake ka tae ei aia ki te rua mataiti. Ka akakite atu rai te aronga maani nio i te tuatau kia apai koe i taau potiki kia akara ratou iaia, me oti ana aia i te retitaia.

E mama ua te retita'anga, e kapiki ua koe i te numero 0800 Talk Teeth (0800 825 583). Ka akamarama atu matou i taau ka rave, ka tuku atu ei matou i te au peapa taau ka akaki no teia. Mei te mea e, kare taau potiki i akamataka ake i te aere ki te apii, me kore ra, te aere ra aia ki te apii tuatai, e akaki koe i te peapa akaki, ka tuku ei na roto i te mere ki tei ea te reira ngai, e ringi mai koe ia matou, me kore ra, e akara koe ki runga i te roro uira atutui www.letstalkteeth.co.nz

Me tei roto taau potiki i te pupu apii 9 mataiti, me kore ra, i runga atu, naau rai e iki i te taote maani nio taau ka inhangaro. E akaki ua koe i te peapa akaki, ka oronga atu ei ki te ngai maani nio taau i anoano. Me kare a tou taote maani nio akanoo'anga tei akamanaia e to kotou Kopapa Rapakau o te Motia (District Health Board) no tana angaanga, ringlia mai te 0800 Talk Teeth, e na matou e tauturu ia koe i te kimi i tetai taote maani nio vaitata kia koe tei akamanaia tana angaanga.

AKATANOTANO'ANGA O TE NIO

Ko teia te au angaanga tei matauia i te rave ma te kore koe e tutaki:

- Te au tuatau no te akara matatio meitaki anga i te au nio me te akape atura, e te akara i te kamū e te va'a, no tetai au manamanata ke atu.
- Te au X-ray anga, ei ravenga kia kiteaia me e au nio tetai e akape atura, e tetai au manamanata ke atu te kare e kiteaia me akara mata ua ia.
- Te tama'anga ki te pate tama nio (toothpaste) furuoraiti (fluoride) ei akamatutu atu ia vao i te nio kia vai matutu, kia kore e akape.
- Te para'i'anga i te nio tei manakoia e ko te akape, ki te vairakau teatea parai paruru nio, tei kapikia e, ko te sealant.
- Na te tama'anga i te nio, e akapae i te parapara kai pipiri (plaque), te toutou (staining) e te apinga marokiakia (tartar) tei akaputu ki runga i te nio.
- Te akaki'anga nio te ravenga i te akamatutu akaou i te turanga meitaki o te au nio e akamata ra i te akape.
- Te au kirit'i'anga o te au nio tei akape kino takiri.

TUKU'ANGA NO TE KIMI TAUTURU KI TETAI NGAI KE

Me ka anoanoia kia akara putuputua taau potiki, ka tukuia koe ki tetai ngai angaanga maani nio ke. E maata te au ngai angaanga tauturu ma te kore koe e tutaki, ina ra, ka tutaki koe i te au angaanga te ka ravea no te akatano'anga (orthodontics) i te au nio tei tupu ipa, (e ko te apinga va'āt akatano tupu'anga nio [braces] tetai). E komakoma atu koe ki te aronga angaanga o to kotou ngai angaanga o te ora'anga kopapa, no taau ka tutaki, e te au ravenga noou no te tutaki'anga.

AKARA PUTUPUTUIA

Auraka e tiaki kia tupu te au kino ki te nio; apaina ia taau potiki kia akara putuputua tona nio. Na toou tangata akara nio, me kore ra, na te taote maani nio, e akapupu atu i te putuputu o te tuatau no te apai i taau potiki kia akaraia. Me akara putuputua te nio o te tamariki rikiriki, na te reira e kitea vivikiia mai ei e, me e kino tetai e akamata maira, kia rapakau vivikiia. E akanoo koe i te tuatau no te apai i taau potiki kia akaraia, ei tuatau kare aia e roiroi ra, ma te tuatau akamaroiroi kiaia ia korua e aere ra ki te reira akakorō'anga. E tuatau koe i te au tuatau mataora mei tera ra e, "kia vai maneua ua rai oki toou nio", e pera katoa e, "kia vai maneua ua rai toou mata katakata".

E tomo ki roto i te ora'anga kopapa. E mama ua. Kare koe e tutaki. E kare rava e tureti i te retita i taau potiki.



KO TE VAIRAKAU TAMA NIO ME KO TE PARAPARA KAI PIPIRI

TE PARAPARA KAI PIPIRI: TE TUA REPO

Ko te parapara kai pipiri te ka vai ki runga i te nio i te au ra katoatoa. Me akaruke ua ia kia putunga ma te kore e tamaia, na teia parapara kai pipiri e akape i te nio, e te akatupu i te maki ki te kamu. Me kapiti atu te tuka ki te au tiemu i roto i te parapara kai pipiri, ka riro mai teia ei āsītī (acid) te ka riro i te akata'e i te au apinga ketaketa rikiriki paruru (minerals) o te nio; me roa mai i muri mai, ka putaputa te au nio.

Ka anoanoia te nio putaputa kia maanīia no te mea, ka tupu te mamae e te manamanata. Ko te au ravenga e kore ei te parapara kai pipiri e akaputu kia petetue, e kore ei te nio e putaputa, mari ra, ko te uru i te nio ki te pate tama nio (toothpaste) furuoraiti (fluoride), ko te kai i te kai tau meitaki i te au atianga ravarai, e kia akara matatio putuputua te nio, ma te rave i te au kimi ravenga no te paruru i te nio, ta te aronga akara nio e te au taote maani nio ka oronga atu.



TE PARURU'ANGA I TO TATOU NIO

E apinga puapinga te furuoraiti (fluoride) no te takore atu i te parapara kai pipiri. E apinga natura te furuoraiti i roto i te reva, i roto i te one, i te vai areare ma, i te tai, i te au apinga tupu, e te maata anga o te au kai. Ko te maata anga o te furuoraiti ta tatou e kai ana, me kore ra, e inu ana, mei roto mai te reira i te vai areare, i ta tatou kai, e te pate tama nio. Ka popoki ua ia rai to tatou nio e te furuoraiti i roto i ta tatou kai, i ta tatou vai e inu ana, e i roto i to tatou uavare, e na teia popoki'anga i te au atianga ravarai, e paruru i te nio.

E RUA RAVENGA TINAMOU TA TE PATE TAMA NIO FURUORAITI KA RAVE KIA KORE TE NIO E AKAPE:

- **TE AKAMATUTU'ANGA I TE AU NIO E TUPU RA**
- **TE AKAMEITAKI'ANGA I TE AU AKAPE'ANGA E
AKAMATA AKE RA KI TE AU NIO.**



TE AKONO MEITAKI ANGA I TE NIO O TAAU POTIKI

Na te uru tama putuputu i te nio e kite ei koe i toou meitaki e toou turanga matutu, e ka riro katoa te reira i te paruru kia kore te nio e akape e kia kore te kamu e makiia. Me ata ua mai ana te au nio mua o taau potiki, e akamata rai koe i te uru tama i te reira. E rapu koe kia matau taau potiki i te uru tama i tona nio e rua taime i te ra – me otu te kai ti i te popongi, e i mua ake ka moe ei aia i te aiai. Me kite ana taau potiki i te mou i te penitara e te akamata i te tata (penei, mei te rima mataiti), ko te tika anga, ka rauka iaia anake ua i te uru tama i tona nio. Ka anoanoia ra koe kia akara meitaki koe me uru tama taau potiki i tona nio, e tae ua atu aia, penei, ki te varu mataiti.



KA AKAPEEA TE URU'ANGA

Me tu ake taaau potiki i te nio, ka anoanoia kia uru tamaia te reira. Parai ia tetai manga pate tama nio furuoraiti ki runga i te uru nio meangiti maruru tau no te tamariki i raro ake i te ono matait, e te aka maata meangiti mai i te pate tama nio mei te ua pi te maata, no te tamariki uki ono matait tere atu ki runga. Penei, ka ngata koe i te uru tama i te nio o taaau potiki, e tauta ua atu rai ra koe no te mea, e tuanga puapunga te nio meitaki no te tupu anga matutu e te meitaki no tona ora'anga, e te turanga meitaki no tona au nio tinamou me tupu mai. Penei, ka mama ake me tu koe ki muri i te tua o taaau potiki, ka akainga maru ei koe i tona katu ki muri ia koe, ka uru tama ei koe i tona nio.



A ROTO E A VAO

Uru tama takapiniia a roto i te au ngai katoatoa o te nio, te ngai e tupu ra te nio i runga i te kamu, e pera katoa te au ngai para'a o te nio no te ngaungau kai. E uru tama takapinipini rikiriki koe ia mua i te au nio, e te au ngai katoatoa tei vaitata ki te kamu.



TUTU'AIA, AURAKA E PUPU KI TE VAI

Auraka e ngaropaina i te apii i taaau potiki i te tutu'a me oti aia i te uru tama i tona nio. Auraka e pupu tama i te va'a ki te vai nio te mea na te toenga meangiti o te pate furuoraiti te ka vai ki runga i te nio, e paruru i te nio.



AKAMATAIA TE TAMA KI TE TAURA KIKAKIKA TAMA NIO (FLOSSING)

Na te tama ki te taura kikakika tama nio (flossing) e akapae i te parapara kai pipiri i rotopu i te au va o te au nio, e i raro ake i te ngai o te au nio e tupu maira ki runga ake i te kamu. Ka taenia i teia taura kikakika tama te au ngai kare te uruuru o te uru nio e o ki reira. E mea tau kia akamata taua potiki i te tama ki te taura kikakika tama nio me piri kapiti e rua nio e tupu kapiti ra. E tupu ana teia me akamata te nio o muri i te ata mai. Ko te mea mua, naau e akamata i te tama i te nio o taua potiki ki te taura kikakika tama nio, e me roa mai, me kite aia i te rave i teia, nana rai i reira e tama i tona nio ki te taura kikakika tama nio. Tamaia ki te taura kikakika tama nio okotai taime i te au ra tatakitai. Me kare koe i papu meitaki e, ka akapeea i te tama'anga ki te taura kikakika tama nio, e komakoma atu koe ki toou aronga maani nio, me kore ra, e ringi mai koe ia matou ki runga i te numero 0800 Talk Teeth (0800 825 583).



AKARA PUTUPUTU ANGA I TE NIO

E tāki marie koe i te ngutu o runga o taau potiki, oktai taime i te au marama tatakitai, no te akara ia roto i tonava'a. E ravenga mama e te viviki teia kia kite koe e, me e nio tona e akamata ra i te akape, ko te tuatau tau te reira kia kimi ravengaia. E akara koe e, me e au topata teatea tetai i runga i te kamu, ia sua tikai i te au nio o te kamu o runga. E akara katoa koe e, me e au ngai tetai e karakara tuke to reira, me kore ra, e au ungaunga nio te vai ra, kare ra e nio. E akara koe e, me e turanga matutu meitaki to te kamu, e kare i akaea, me kore ra, i ta'eta'e te toto. Atoroia atu touu aronga maani nio, me e au manako manamanata touu. E kapiki ua koe i te numero 0800 Talk Teeth (0800 825 583) me kare koe i papu meitaki i taau e tau kia rave.

E RIMA RAVENGA KIA MATA KATAKATA

1
2
3
4
5

**URUIA E RUA TAIME I TE RA OKOTAI
KI TE PATE TAMA NIO FURUORAITI.**

**AERE KI TE ARONGA MAANI NIO KIA AKARAIA
I TE AU TUATAU TEI AKATINAMOUIA.**

**AKARAIA TONA NIO E TE NGA KAMU O TE NIO,
OKOTAI TAIME I TE AU MARAMA TATAKITAI.**

IKIIA EI AU KAI RIKIRIKI TAU MEITAKI.

**INUIA TE VAI AREARE,
ME KORE RA, TE U.**

TE MANAKO MEITAKI

*Auraka e ngaropoina
i te akapaapaa i taau
potiki, no te tama ana
aia i tona nio, e no
tona mata katakata.*



TE TU O TE NIO OTE AU UKI

TE NIO PEPE

Me toro ua mai ana te nio ki runga ake i te kamu, ko te tuatai teia no te akamata i te uru tama i te nio. Ka akamata te nio i te ata mai i te ono marama, e me tae taau potiki ki te toru mataitii, kua pou rai te katoatoa anga o tonu au nio mua i te tupu – ko tonu au nio "pepe" mua teia, e 20. E mea puapinga maata kia akono meitaki ia teia au nio no te mea, te vai ra te au va i te pae i teia au tupu mai ki to ratou ngai tau tel akanooia.

Ka mamae kino te au nio pepe me akamata ana i te akape putaputa, e ka riro teia i te akaturorironi i te turanga kaikai e te tupu'anga meitaki o taau potiki. Ka riro katoa teia akape putaputa ei akamatakite mai e, penei, ka akape putaputa katoa te au nio mamaata. Na te uru tama i te nio ki te pate furuoraiti e rua taime i te au ra tatakaitai, i te au popongi me otu te kai ti, e i mua ake ka moe ei j te aiai, te ravenga meitaki rava atu no te paruru i te nio kia kore e akape putaputa.



TE AU MOINA E TE AU APINGA NGOTENGOTE

Ka riro te tuka i roto i te vai venvene, i te vai venevene pititi, i roto i te au vai ua rakau, me kore ra, i roto i te u tei taveneia, ei takinga-kino i te nio o taaau potiki, i tena tikai i te tuatau te aere ra aia ka moe i te aiai. Ka puta te nio o te au pepe me roa ratou i te ngote anga i te moina vai vene, me kore ra, me varearia e te moe e te moina e vai ra i roto i te va'a. Me varearia te pepe i te moe e te moina i roto i tona va'a, ka iti mai te uavare i roto i tona va'a no te tama i te asiti o te vai venevene, e na teia e akatupu i te akape puta ki tona nio. E oronga koe ei kapu me inu vai aia, eiaa ei moina. E meitaki kino atu te vai, me kore ra, te u. Auraka rava koe e tutukutu i te apinga ngotengote a taaau pepe ki roto i tetai apinga vene, ko te tumu, e mea papu meitaki e, ka riro teia i te akape putaputa i tona nio. Kia vai ma ua rai te apinga ngotengote a taaau pepe, ma te kore e apinga venevene i runga, kia vai meitaki ua rai, e auraka katoa kia oronga ta-tuatau ia ki tetai pepe ke.

TE AU NIO MAMAATA

TE AU MATAITI O TE UKI MAPU

E manganui te au turanga tuketuke te ka tupu ki te uki mapu ia ratou e tupu mai ra – me akamata ratou i te aere ki te apii tuarua, me akamata i te angaanga moni, e me akaruke i te ngutuare no te noo ki tetai ngutuare ke. Ko te au mataiti puapinga rava atu teia no te ora'anga kopapa e pera katoa no te akono meitaki anga i te nio. Kia maara ua rai ia koe i te akamaroiroi i taau tama mapu kia tinamou aia i te aere kia akaraia tona nio i te au atianga tei akanooia, te kare aia e tutaki, e tae ua atu aia ki te uki 18 mataiti. E mea tau katoa kia uru tama ua rai aia i tona nio e rua taime i te au ra tatakitai; ko te po te tuatau puapinga rava atu no te uru tama i tona nio.

TE TAREKAREKA TIPOTI E TE AU APINGA PARURU VA'A

E mea puapinga i taau potiki kia a'ao aia i tetai apinga paruru va'a me ka piri aia ki te angaanga tarekareka tipoti, ei ravenga i te paruru i tona au nio e tona nga kamu. Me kino ake, me kore ra, me ngaro ake tetai o tona nio, atoro viviki ia atu te aronga maani nio. Me kua mauti mai tetai o te nio ki vao, akaokia ki roto i te vaarua nio me ka rauka ia koe i te rave. Me kare ra e rauka i te akaoki, ei ravenga kia vai mD'u ua te nio, taurua ki roto i te va'a o taau potiki, ki te pae i te paparinga, me taurua ki roto i tetai kapu u. E apai viviki koe i taau potiki e tona nio i mauti mai ki ko i kore ra, taurua ki roto i tetai kapu u. E apai viviki koe i taau potiki e tona nio i mauti mai ki ko i tou taate maani nio – penei ka rauka iaia i te kimi ravenga i te akaoki i te nio o taau potiki.

E INU I TE VAI
*Inua te vai areare i
muri ake i te inu anga
vai venevene – ua atu
e, e vai no te akatopa
mai i te kaikai maata
(diet drink).*

TE KAI MEITAKI TE NIO MEITAKI

ANGAI'ANGA KI TE U O MAMA

TE AU KAI MEITAKI NO TE NIO

EAA TE MAATA O TE TUKA?

DRINK	SUGAR CONTENT
TE VAI	KARE E TUKA I ROTO
TE VAI KARAKARA	E 2.5 TIPUNU TUKA I ROTO
TE U	KARE E TUKA I ROTO
TE KATANI U KARAKARA (1 KAPU/250ML)	E 3 TIPUNU TUKA I ROTO
TE KATANI VAI UA RAKAU (1 KAPU/250ML)	E 7 TIPUNU TUKA I ROTO
TE VAI INU AKAMATUTU (1 KAPU/250ML KAPU)	E 6½ TIPUNU TUKA I ROTO
TE VAI INU NO TE ANGAANGA TAREKAREKA TIPOTI (MOINA 600ML)	E 10 TIPUNU TUKA I ROTO
TE VAI INU PITITI (1 KAPU/355ML)	E 10 TIPUNU TUKA I ROTO

TE AU KAI KATIKATI RIKIRIKI TAU NO TE NIO

TE VARAOA OPUE

TE TIITI

TE KAI TANUTANU O TE ENUA TE KA KAI MATA IA

TE POPUKONI (POPCORN) KARE I TAVENEIA E KARE I TAMITIIA

TEAUUA NATI (NUTS)

TE YOGHURT

TE KARATI E TE APINGA O ROTO

E oronga koe i te karati vai areare ki taau potiki i muri ake iaia i te inu vai venevene anga. Ua atu e kare e tuka i roto i te vai aka-ikoke kopapa (diet drinks), me e āsiti ra to roto, mei te vai kouku (cola) aka-ikoke, ka akatupu te reira i te akape ki te nio o taau potiki. Ko te vai inu meitaki rava atu no te nio o taau potiki, ko te vai areare e te u. Ko te maata'anga o te au vai inu, e tuka to roto, ina ra, ko tetai au vai inu, mei te au vai ua rakau, no ratou rai to ratou vene no te mea, e tuanga natura te tuka i roto i teia au ua i venevene ei teia au vai ua rakau inu. Akarukeia te vai venevene no te au tuatau kaikai tikai (me kare ra), ma te ngotengote i te reira vai inu na roto i te apinga ngote vai roroa (straw). Akamaroiro i taau potiki kia iki aia i te vai areare – e vai oraora reka meitaki (fresh) teia e kare koe e tutakil!



E ANGAANGA TAUTURU ORA'ANGA KOPAPA
TUTAKI-KORE TETAI I ROTO I TOOU OIRE.
KARE KOE E TUTAKI,
E MAMA UA TE RAVE,
NOOU TEIA TUATUA!







ka koma-
koma nio
tatou

RINGIIA TE NUMERO
0800 TALK TEETH
(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz



ISBN 978-0-478-33949-9 (print)

ISBN 978-0-478-33948-2 (online)

Cook Island Maori. Code **HE2261**

This resource is available from www.healthed.govt.nz
or the Authorised Provider at your DHB.

New Zealand Government

