



MUKAMUKA
KE PUIPUI E
MAMALI
HE MAGAFAOA HAAU!

MENA TAUTE NOA,
MOE MUKAMUKA FOKI
MAHAAU!

omai ke
tutala
nifo

HEA
0800 TALK TEETH
(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz

omai ke
tutala
nifo



PUHALA KE MOUA AKI E MAMALI MALOLŌ MA E HAAU A TAMA

Manako oti a tautolu ke foaki e kamataaga kua mua atu he mitaki ma e ha tautolu a tau fanau. Manako a tautolu ke tutupu olaola, atihake mo e momoui a lautolu. Lagomatai lahi e tau nifo mitaki ke he atihakeaga he tama ke maeke a lautolu ke kai mo e vagahau fakamitaki. Aoga lahi e tau nifo mitaki ke lagomatai aki e malolō he loto he tagata he magaaho ka lahi ai a ia.

To moua e koe ki loto he tohi nai e tau talahauaga mo e tau hatakiaga ke leveki tumau aki e tau nifo mo e mamali he haau a tama. Ti fakamolemole foaki 5 e minute haau ke totou mo e fai maamaaga ke he tau nifo mitaki. Ka manako ke iloa falu a talahauaga ti matutaki ke he 0800 Talk Teeth (0800 825 583).

TAU MATAKUPU

MA E LAGOMATAIAGA HAAU

04

FLUORIDE MO E KIVA

05

LEVEKIAGA HE TAU NIFO HE TAMA HAAU

06

LIMA E LAGATAU KE MOUA AKI E MAMALI MALOLŌ

07

TA NIFO KE HE TAU MAGAHALA

08

TAU KAI MALOLŌ, TAU NIFO MITAKI

09

MA E LAGOMATAIAGA HAAU

MOUA NOA E LAGOMATAI NAI

Tonuhia e tau fānau ha Niu Silani ke moua noa e tau lagomatai nifo mai he 0 ke he 17 e tau tau a to hoko e aho fānau 18. Kua aoga lahi ke fakamau tuai e tama haau ke fakatoka haana a tiviaga fakamua. Fano mua e tama haau he vahālotō he 1 mo e 2 e tau tau. To fakailoa atu he tau tagata gahua nifo haau a tau magaaho ke tivi ai e tau nifo ka fakamau haau a higoa.

Mena mukamuka ke fakamau, ko e hea atu noa nī ke he 0800 Talk Teeth (0800 825 583). To lagomatai e mautolu a koe mo e fakafano atu e tau laupepa hako ke fakapuke. Kaeke kua nofo e tama haau he aoga fakamahani po ke aoga he tau fānau ikiiki ti fakapuke e tau laupepa mo e fakafano atu ke he taute nifo he matakavi ne nofo ai a koe. Kaeke kua nākai iloa e koe e matakavi ia ti hea māi ki a mautolu po ke finatu ke he www.letstalkteeth.co.nz

Kaeke kua 9 po ke molea atu e tau tau he tama haau, maeke a koe ke fifili e taute nifo haau. Fakapuke e tau laupepa ti age ke he haau a taute nifo.

Kaeke ke nākai fai matutakiaga e tagata taute nifo haau mo e Matakau Malolō Tino ti hea atu ke he 0800 Talk Teeth ke moua e taha tagata taute nifo tata ke he haau a kaina.

TAUTEAGA MA E FALU A TAUTE NIFO ATU FOKI

Ka manako e tama haau ke fai taute nifo atu foki to fakamatutaki atu a koe ke he taha taute nifo foki. Nākai totogi tupe e loga he tau tauteaga nai ka e totogi e tau tauteaga tuga e orthodontics (fakalataha mo e tau braces). Tala ke he faahi gahua nifo haau ke lata ma e tau tototgi mo e tau pūhala ke totogi aki.

FAKAKIA TUMAU

Ua fakatali ke kelea e tau nifo ka e uta tumau e tama haau ke tivi haana a tau nifo. To talaatu he haau a taute nifo e tau magaaho ke liuaki atu ai e koe haau a tama. Ka uta tuai e tau tama ikiiki ti maeke ke taute tuai e tau lekua. Fakamau ke he magaaho nākai lololole e tama haau mo e fiafia tumau ke oatu ke he taute nifo. Fakaaoga tumau e tau vagahau fakaohoohe tuga ke “leveki e tau nifo haau ke mitaki” mo e “taute haau a mamali ke mitaki”.

FAKAHAGAHAGA MITAKI HE TAU NIFO

Taute noa e tau nifo ti taute noa foki e:

- Tauteaga ke tivi noa nī, kumi ko e fai popo nakai mo e kitekite ke he tau meamea ko e fai lekua nakai.
- Maeke ke hulu ke kitia e falu a lekua ne nākai maeke ke kitia.
- Lagomatai e tau tauteaga fluoride ke ua popo vave e tau nifo.
- Maeke foki ke pili e tau nifo kua kamata popo.
- Kana ke uta kehe e tau kiva mai he tau nifo.
- Maeke ke pao e tau nifo kua popo.
- Maeke foki ke taaki e tau nifo kua kai moko mo e popo.

***Mukamuka,
aifai totogi, moe
nakai tomui ke
fakapuke e pepa
mae tama haau.***



FLUORIDE PO KE KIVA

KIVA: KOE TALA NAKAI MEA

Ko e kiva ko e tau pilipili molū ne pilipili ke he tau nifo he tau aho oti. Ka nākai fakameā ti maeke he tau kiva nai ke fakapopo haau a tau nifo mo e lololole e tau meamea. Gahua fakalataha e tau moko mo e tau kiva ka lauia ai e suka ke moumou e nifo ti ka leva he pihia ti pūpū ai haau a tau nifo.

Mamahi ti hagahaga kelea e tau pūpū nai ti fakahiku ke fai tauteaga foci ke he tau nifo, Kana aki e vai ne toka ai e fluoride, kai e tau kai malolō tino mo e finatu tumau ke taatu e tau nifo ke tivi mo e taute he tau pulotu taute nifo ke kana e tau kiva mo e pili e tau pūpū.

LEVEKIAGA KE HE TAU NIFO HA TAUTOLU

Ko e kanavakau aoga lahi e fluoride ke uta kehe e tau kiva. Ko e taha koloa mau tuai a nai ne hā i ai ke he matagi, kelekele, vaimagalo, vai tahi tau lākau mo e loga he tau mena kai. Ko e lahi he tau fluoride ne kai e tautolu mena moua mai he tau kai, tau inu mo e tau vai kana nifo. Holo viko tumau he tau nifo e fluoride ne moua mai he tau kai, tau inu mo e mai he ifo gutu ke puipui aki e tau nifo.

UA E PŪHALA NE LAGOMATAI AKI HE FLUORIDE E TAU NIFO HA TAUTOLU:

- FAKAMALOLŌ E TAU NIFO KE TUPU
- MAEKE KE FAKAHAGAHAGA MITAKI E TAU POPO FOOU.



LEVEKIAGA HE TAU NIFO HE TAMA HAAU

Kana tumau e tau nifo haau ke mata mitaki mo e fiafia a koe ti puipui foki mai he tau popo mo e tau gagao meamea. Ka kamata tupu e tau nifo he tama haau ti kamata ke kana. Fakamahani e tama haau ke kana lagaua e tau nifo he taha e aho – ka oti e kai pogipogi mo e to fano ke mohe. Ko e magaaho ka meake he tama ke totō e pene mo e kamata tohitohi (lima tau) kua maeke tuai a ia ke kana haana a tau nifo. Kua lata a koe ke leveki atu ki a ia ka kana e tau nifo a to valu haana a tau tau.



KANA FĒFĒ

Ka fai nifo e tama haau ti kamata ke kana. Tuku fakatote e vai kana nifo fai fluoride ke he kana nifo molū ke lata ma e tama ki lalo hifo he ono tau, fakalaukauka hake maana kua molea hake e ono tau. Mena to gagahaga kelea ke kana e tau nifo he tama tote haau ka e lali tumau hā ko e pūhala hanai ke moua aki e tau nifo mitaki mo e moua aki foki e tau mitaki he haana a tau nifo mau tumau. Liga mukamuka kaeke ke tū a koe i tua he tama haau ti fakalifa atu haana a ulu ki tua ka e kana a koe.



LOTO MO FAFO

Kana viko a loto, kana e matutakiaga he tau nifo mo e tau meamea pihia foki mo luga. Kana vikoviko e tau nifo mua pihia mo e tau faahi tata ke he tau meamea.



ANU KA E UA FUFULU

Manatu ke fakaako e tama haau ke anu mai ki fafo ka oti e kana, ua fufulu aki e vala vai ka e toka e tau tama vala fluoride he vai kana nifo ke leveki aki e tau nifo.

KAVE FAKAMEĀ NIFO

Maeke he kave nai ke fakameā mai e tau kiva mo e tau valavala mena kai he tau avaava nifo. Hoko ke he tau avaava ne nā kai hoko e kana nifo ki ai. Kua lata e tama ke fakaaoga e kave nai ka piki lahi e taha nifo ke he taha. Kamata fakamua ka kamata tupu e tau nifo i tua. Taute mua e koe to age ke taute ne ia haana. Taute lagataha he aho ti kaeke kua nā kai iloa ke taute ti tala ke he haau a tagata taute nifo he 0800 Talk Teeth (0800 825 583).



TIVI E TAU NIFO

Lagaki fakaeneene hake tumau e laugutu luga he tama haau ke tivi a loto he gutu. Ko e pūhala mukamuka haia ke kitia ka kamata popo e tau nifo ke taute tuai. Kumi e tau ilaila tea he matafū meamea mua atu ke he tau nifo mua i luga. Kumi e tau nifo kua kehe e tea po ke fai vala kua malipi. Tivi ko e mitaki nakai e tau meamea, ai fufula po ke toto. Fano ke he haau a tagata taute nifo ka fai lekua. Hea e 0800 Talk Teeth (0800 825 583) kaeke kua nā kai iloa e koe e mena ke taute.



LIMA E LAGATAU KE MOUA AKI E MAMALI MITAKI

MANAMANATU MITAKI

*Ua nimo ke nava e
tama haau he kana
e tau nifo mo e
mitaki haana a
mamali.*

1
2
3
4
5

KANA E TAU NIFO LAGAU HE AHO AKI E
VAI KANA NIFO FLUORIDE.

FANO TUMAU KE UTA E TAU NIFO KE TIVI.

LAGAKI HAKE E LAUGUTU HE TAMA HAAU LAGATAHA HE
MAHINA KE TIVI E TAU NIFO MO E TAU MEAMEA HE TAMA HAAU.

FIFILI E TAU KAI FAKATÔ HOGE MALOLÔ TINO.

INU E VAI PO KE HUU.



TAU NIFO HE TAU MAGAHALA KEHEKEHE

TAU NIFO HUU

Ka pūpū mai e tau nifo ti kamata ke kana. Kamata kitia e tau nifo he ono mahnia mo e ka tolu e tau ti kua tupu e tau nifo he tama haau – ko e 20 e nifo huhu. Kua aoga lahi ke leveki e tau nifo huhu hā ko e tau nifo nai ke tupu mai ai e tau nifo tumau mo e fakahakohako e tupuaga he tau nifo nai.

Mamahi e tau nifo mua ka popo ti tauhele foki ke he tupuaga he tama. Falu magaaho kua fakakite he popo nai to popo foki e tau nifo tumau. Kana lagaua tumau he aho, mogo pogipogi mo e to fano ke mohe, aki e vai fluoride ko e pūhala nī a ia ke leveki aki e tau nifo ke ua popo.

TAU LUPO & TAU KOLOA MONOMONO

Maeke he tau apa inu, tau inu humelie, tau huhua fua lākau po ke tau huhu humelie ke fakakelea e tau nifo he tama haau mua atu ke he tau magaaho ka mohe ai. Pūpū e tau nifo he tau tama mukemuke ka leva e monomono he tau lupo inu humelie po ke momohe ka e toka e tau lupo he tau gutu. Ka mohe e tama mo e lupo he gutu ti ai ai fai ifo lahi haana a gutu ke uta kehe aki e tau huhua kona ne fakapopo aki e tau nifo. Lali ke fakaaoga e kapiniu mo inu ka e tiaki e lupo. Mua atu e vala vai po ke huhu. Ua fufui e koloa monomono he tama haau he ha mena humelie ha ko e popoaga hanai he tau nifo. Kua lata e tau koloa monomono ke meā, ai fai mena humelie i ai ti ai fakaaoga mo e falu.

TAU NIFO TUMAU

Ka ono e tau ti kamata e tau nifo ke ua aki ke tupu hake. Tupu e tau nifo nai ke oti (ai ko e tau nifo i tua) ka 14 e tau tau moui. Ko e magaaho ne tutupu ai e tau nifo, kua lata he tau fānau ke fakatumau e aga ke kana lagaua e tau nifo he aho mo e tumau foki ke fakameā e tau nifo aki e taha kave mena pauaki.

TAU TAU 13 KE HE 19

Loga e tau hikihihiaga ke he tau momoui he tau atu tagata nai – kamata he aoga tokoluga, lhoko atu ke kamata gahua ti toka ai tuai e kaina mo e eke ai mo e taha tagata lahi. Manatu ke fakaohoho tumau haau a tama ke tumau ke tīvi tumau haana a tau nifo hā kua nā kai totoi tupe a to 18 e tau tau. Kua lata a lutolu ke fakatumau ke kana lagaua e tau nifo mua atu ke kana to fano ke mohe.

TAU PĀ SIPOTE MO E TAU PĀ GUTU

Kua lata e tama ke pā haana a gutu ka taute e ha sipote ke puipui aki haana a tau nifo mo e tau meamea. Kua pākia po ke tō taha nifo haau ti finatu fakatepe ke he pulotu taute nifo. Ka pākia e nifo ti tō kua lata ke liu ke fakatū kaeke kua maeke a koe, fakapalapala e nifo ki loto he liu gutu po ke ki loto he kapiniu huhu. Taatu fakamafiti haau a tama mo e nifo ke he haau a tagata taute nifo – neke maeke he tagata taute nifo ke fakahao haau a nifo.

MAGAAHO MOHE

Taatu e tama ke fakamohe mo e taha pepa ka e tiaki e lupo. Ka mohe mo e lupo he gutu ti uta kehe.



INU VAI

“Inu e kapiniu vai ka oti e inu he taha inu humelie – pete nī kua inu e inu leveki kai.

KAI MITAKI NIFO MITAKI

FAKAHUHU

Fagai aki e huhu matua e tama haau a to manako e tama haau ke kai atu foci – liga magahala ono mahina a ia fakalata. Fagai e mena kai e tama kaeke kua lata ke taute pihia ka tumau ke fagai aki e huhu ke taha e tau.

TAU NIFO – TAU KAI MITAKI

Nākai nī ko e kana e levekiaga he tau nifo. Ko e tau vahega mena kai ne kai e tautolu ne moua mai aki e tau ifo kona he tau gutu ha tautolu ne maeke ke fakapopo e tau nifo. Ka tumau e tama haau ke kai mo e inu e tau mena humelie tuga e tau lole, tau keke mo e paka keke humelie, tau huhua fua lākau mo e tau apa inu – to liga to pūpū haau a tau nifo.

Kaeke ke age e tau kai mo e tau inu humelie ke he haau a tama, kua lata nī ke age lavea (lagataha he faahi tapu) he tau magaaho kai. Ko e ifo he gutu ko e puipuiaga haia ma e tau nifo – hā kua hikihihi tumau e tau mena mitaki ma e tau nifo mo e uta kehe foci e tau ifo kona. Ke moua taha magaaho ke gahua mitaki e tau ifo he gutu, kua lata ke fuafua e tau magaaho he tama haau he aho. Kai tolu e kai lahi ti lagaua e kaikai fakatote ko e mena ne mua haia. Fakaokioki e tau nifo haau mai he tau suka ka e foaki age e tau kai malolō tino.

TAU KAI FAKATŪ HOGE MA E TAU NIFO

FALAOA

SIISI

TAU LĀKAU KAI MATA

TAU POPCORN NĀKAI HUMELIE MO E NĀKAI FAKAMĀTIMA

TAU TEGA AKAU

IOKATI

KAPINIU MA E TAHA MENA

Fekau e tama haau ke inu taha e kapiniu vai ka oti e inu humelie. Pete ne nākai fai suka e tau inu leveki kai ka e kaeke kua fai mena kona tuga e diet cola, to maeke he tau mena nai ke moumou e tau nifo he tama haau. Ko e tau inu mitaki ma e tama haau ko e vai mo e huhu. Ko e loga he tau inu, hā i ai e suka pete nī ko e falu a inu mena ko e suka mau tuai tuga ke he tau huhua fua lākau. Toka e tau inu humelie ke lata ma e tau magaaho kai (kaeke kua pihia) ti fakaaoga e kā inu. Fakaohoohe e tama haau ke fifili e vai – hā ko e mena meā mo e moua noa.

FIHA E SUKA

DRINK

VAI

VAI FAKAMANOGI

HUHU

KATUNI HUUH FAKAMANOGI

KATUNI HUHUA FUA LĀKAU

INU FAKAMALOLŌ TINO

INU SIPOTE

APA INU

SUGAR CONTENT

AI FAI SUKA

2.5 SIPUNU TĪ



AI FAI SUKA

3 SIPUNU TĪ



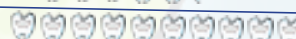
7 E SIPUNU TĪ



6 Hafa e SIPUNU TĪ



10 E SIPUNU TĪ



10 SIPUNU TĪ



NĀKAI TOTOGI TUPE E TAU GAHUA
TAUTE NIFO HE HAAU A MAAGA

MENA TAUTE NOA,
MOE MUKAMUKA FOKI
MAHAAU!







omai ke
tutala
nifo

HEA

0800 TALK TEETH

(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz



ISBN 978-0-478-33952-9 (print)
ISBN 978-0-478-33951-2 (online)

Niuean. Code **HE2262**

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

New Zealand Government



MANATŪ HAUORA