



E FAIGŌFIE
ONA PUIPUIA
LE ATA A
LOU 'ĀIGA!

E LEAI SE TOTOGI,
E FAIGŌFIE,
E MO 'OE!

tatou
talanoa
i nifo

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

tatou
talanoa
i nifo



‘O LE FAIGA E MAUA AI E LAU TAMA SE ‘ATA’ATA MĀLŌLŌINA

Tatou te manana’o uma ‘ina ‘ia maua e tatou fanau se ‘amataga sili i le olaga. Tatou te mana’o ina ina ola, tuputupu a’e ma lauolaola. ‘O nifo mālōlōina e iai lana tiute tāua i le tuputupu a’e o le tamaitiiti, e fesoasoani i lana ‘ai ma ia lelei le tautala. ‘O nifo lelei e tāua mo lona lototele i taimi o i luma.

O lea e maua ni faamatalaga i totonu o lenei tusi faapea ma fautuaga i le tausiga lelei o nifo o lau tama ma puipuia ai lana ataata mo le olaga atoa. O lea faamolemole faaavanoa se lima minute o lou taimi e faitau ai faamatalaga nei ina ia malamalama ai i le tausiga o nifo. Afai e iai ni au fesili pe manaomia se fesoasoani, talanoa mai ia i matou i le 0800 talk teeth (0800 825 583).

MATAUPU

AUAUNAGA MO OE	04
FULUORAITA (FLUORIDE) VA TOEGA MEAAI TOA (PLAQUE)	05
TAUSIGA O NIFO O LAU TAMA	06
O FAUTUAGA E LIMA MO LE TAUSIGA O NIFO MALOLOINA	07
O NIFO MAI LE PEPE SEIA OO INA MATUA	08
O MEAAI MALOLOINA. O NIFO MALOLOINA	09

‘AU’AUNAGA MO ‘OE

‘O LENEI ‘AU’AUNAGA E LEAI SE TOTOGI

E maua fua e tamaiti i Niu Sila ‘au’aunaga tau gutu mai le 0 e o’o atu i le 17 tausaga le matua, se’ia aulia lona asofanau 18 tausaga. E taua le fa’aulu vave o lau tama i lenei ‘au’aunaga, ‘ina ‘ia mafai ona fuafua lana siaki muamua. ‘O le va’aiga muamua a lau tama e māsani ona i le va o lona aso fanau muamua ma le lua. ‘Ole’ā ta’u atu e le ‘aufaigaluea a le foma’i nifo le taimi o lau siaki pe a ma’ea ona fa’aulu.

E faigōfie ona fa’aulu, na’o na telefoni le 0800 Talk Teeth (0800 825 583). ‘Ole’ā matou fa’asino ia te ‘oe ma lafo atu pepa sa’o e te fa’atumuina. ‘Afai o lau tama e a’oga ‘amata po’o le a’oga laity, fa’atumu pepa ma lafo mai i la matou ‘au’aunaga mo mea tau gutu pe asiasi le www.letstalkteeth.co.nz

‘Afai e tausaga 9 po’o luga atu lau tama, e mafai ona e filifilia se foma’i nifo. Na’o na fa’atumu o pepa ma ave i la’u ofisa o le foma’i nifo ua e filifilia.

‘Afai e leai se konekarate a lau foma’i nifo ma le Fonofaufautua a le Soifua Mālōlōina Fa’a’itumalo, telefoni le 0800 Talk Teeth ma o le a matou fesoasoani atu i le sa’iliina o sau foma’i nifo e latalata atu ia te ‘oe e faia.

FA’ASINOFA MO TOGAFITI FA’AOPOPO

‘Afai e mana’omia e lau tama ni togafiti fa’aopopo, o le a fa’asino ‘oe i se isi ‘au’aunaga o mea tau gutu. ‘O le tele o togafitiga e lea se totogi, ‘ae mana’omia lou totogiina o togafitiga e pei o orthodontics (e aofia ai uaea pa’ave (braces) i luga o nifo). Talanoa i lau ‘au’aunaga o mea tau nifo e uiga i le tau fa’apea le faiga o peimeni.

FAI MA SIAKI

‘Aua e te fa’atali se’ia fa’aletonu nifo; fai ma ave lau tama e saki. ‘Ole’ā ta’u atu e le fa’inifo lagolago po’o le foma’i nifo pe fa’afia ona avatu lau tama. ‘O le siaki o nifo o tamaiti laiti e maua ai mea o fa’aletonu ma togafiti vave loa. Taumafai ona fa’atonu se taimi ao malosia lau tama, ma ia tumau le talitonuina le alu e va’ai le foma’i nifo. Fa’aaoga upu fa’amalos’au e pei o le “tausi lelei ou nifo” ma “tausi lau ‘ata’ata manaia”.

‘O LE TOE FA’ALELEI O NIFO

‘O togafiti māsani e leai se totogi ma e a’ofia ai:

- Siaki e aofia ai le su’ega, siaki o nifo po’o pala ma va’ai ni fa’afitauli o aulamu ma gutu.
- Fa’aaoga fa’ata ‘ina ‘ia sa’ili ai se nifo ua pala po’o so’o se fa’afitauli e le mafai ona va’aia.
- Togafiti e fa’aaoga ai le fuluoraita aua le fesoasoani i le pito i luma o nifo e puipuia ne’i pala.
- ‘O mea puni avanoa (fissure sealants) ‘o ni mea fa’atumu nifo papa’e, e vali i le nifo ‘ua lamatia e le ma’i pala o nifo.
- ‘O le fa’amama o nifo e ‘ave’esea ai toega mea’ai to’a (plaque), ‘elea ma le tā mai nifo.
- ‘O le fa’atumu o nifo e aoga le mo nifo ‘ua a’afia i le ma’i o le nifo pala.
- Le se’iina o nifo ‘ua matuā a’afia i le ma’i o le nifo pala.

FA’AMĀSANI I LE TAUSI FA’AMAMA O OU NIFO

*E faigōfie. E fai fua.
Ma e le tuai fo’i pe’a
fa’atonu lau tama.*



FULUORAITA PE'A FETO'AI MA TOEGA MEA'AI TO'A

TOEGA MEA'AI TO'A

'O Toega mea'ai To'a 'o mea pi'ipi'i e to'a i nifo i aso ta'itasi. 'A tu'u e fa'aputu ai pea, e i'u ina pala ai nifo ma mama'i ai 'aulamu. 'O siama nini'i i toega mea'ai nei e latou te talepeina le suka i mea'ai nei ma gaosia mai ai se vai'ona (acid) e fa'amalepe ai minerale i nifo; ma e i'u ina pu ai nifo.

E fa'asolo ina tiga pu o nifo ma tupu mai ai le gāoi ma mana'omia ai loa le togafitia o nifo. E fesoasoani le pulumu i se meafulunifo fuluoraita, le 'ai o mea'ai mālōlōina, siaki so'o o ou nifo ma le tausia o togafitiga fautuaina e tu'uina mai e le 'aufa'inifo ma foma'i nifo, e puipuia ai ou nifo ma mea'ai to'a fa'apena ma le pu o nifo.

PUIPUIA O O TATOU NIFO

'O le fuluoraita 'o se meatau tāua i le taua e fa'asaga i toega mea'ai to'a i nifo. 'O le fuluoraita, 'o se 'elemeni natura e maua i le savili, palapala, vai mamā, suasami, la'au toto ma le tele o mea'ai. 'O le tele o le fuluoraita tatou te 'aia pe inu e maua mai le vai, mea'ai ma le meafulunifo. E puipuia e le fuluoraita e maua i a tatou mea'ai, meainu ma fāua i taimi 'uma e tafetafe ai i luga o o tatou nifo.

E LUA 'AUALA ALOA'IA E PUIPUIA AI E LE FULUORAITA O TATOU NIFO MAI LE MA'I O LE NIFO PALA:

- E FA'AMALOSIA AI LE TUPUTUPU O NIFO
- E FESOASOANI E FA'ALELEIA LE 'AMATAGA LAVA O LE MA'I O LE NIFO PALA.



VA'AVA'IGA O NIFO O LAU TAMA

'O le pulumu so'o e fesoasoani e foliga lelei ai ma lagonaina ai le lelei, ma fesoasoani fo'i e puipuia ai mai le ma'i o le nifo pala ma le ma'i o 'aulamu. 'A oso loa le nifo o lau tama, 'amata loa ona pulumu. Fa'amāsani lau tama e a'oa'o 'ina 'ia fa'alua ona pulumu nifo i le aso – pe'a mae'a le mea'ai o le taeao ma le taimi 'ua sauna 'ole'a moe i le po. 'A mafai loa ona 'u'u se penitala e le tamaitiiti ma 'amata ona tusitusi (i le tusa ma le lima tausaga le matua), 'ua mafai loa ona pulumu e ia ona ia nifo. E mana'omia lou lagolago o lona fufuluina o ona nifo se'ia o'o ina 'ua valu oba tausaga.



FUFULUINA O NIFO

'A oso loa nifo o lau tama, e tatau loa ona pulumu. Na'o sina mea la'itiiti lava o le meafulunifo fuluoraita, ma se tama'i pulumu fulunifo vaivai mo le tamaitiiti e i lalo o le ono tausaga le matua ma se meafulunifo pei se fatu pi le lapo'a mo tamaiti e ono ma sili a'e fo'i tausaga le matutua. 'Atonu e faigata ona pulumu nifo o lau tama fa'ato'a savali, 'ae taumafai pea 'auā e tāua 'aua o nifo mālōlōina e tāua tele mo le atina'e tuputupu a'e o lau tama fa'apena fo'i mo le soifua mālōlōina o ona nifo i le lumana'i. 'Atonu e faigōfie pe'a 'e tu i tua o lau tama ma 'o'omi malie mai i luga lona ulu 'a'o pulumu ona nifo.



TOTONU MA FAFO

Pulumu fa'ata'amilo le pito i totonu ma fafo o nifo, ma vaega e feso'ota'i ai nifo ma 'aulamu, fa'apena fo'i ma luga o nifo. I luma o nifo, fa'ata'amilo la'itiiti le pulumu 'ina 'ia aofia uma ai vaega i fafo o nifo.



LUAI, 'AUA LE PŪPŪ

'La a'oa'o lelei lau tama e luai mai i fafo pe'a 'uma ona pulumu. 'Aua le pūpūina i se vai, 'auā e aogā se fuluoraita e totoe i luga o nifo a puipuia ai i latou.



'ĀMATA ONA FOLOSI

'O le folosi e na te fufulu'esea toega mea'ai e pi'ipi'i mau i vainifo ma lalo ifo o 'aulamu. E au i vaega e le au i ai le pulumu fulunifo. E tatau ona 'amata ona folosi le tamaitiiti pe'a pipi'i nifo e lua. E māsani ona tupu lenei mea pe'a feosoi nifo pito i tua (gao). E 'amata e 'oe ona a'o 'ae fa'asolo ina iloa ma faia loa e le tamaitiiti lava ia. Folosi fa'atasi i le aso. 'Afai 'e te le iloa folosi, fesili i le foma'i nifo e fa'asino ane ia te 'oe pe telefonimai fo'i i le 0800 Talk teeth (0800 825 583).

SIAKIINA O NIFO

Susu'e malie le laugutu aluga o lau tama e siaki totonu o lona gutu fa'atasi i le māsina. 'O se 'auala vave e sa'ili ai pe 'ua 'amata ona pala nifo, 'o se taimi e faigōfie ona togafitia ai. Va'avava'i lelei vaega e togitogi papa'e i 'aulamu 'aemaisi lava i nifo i luga i luma. Tilotilo lelei fo'i mo ni vaega 'ua lanu vaivai po'o ni nifo fo'i 'ua ta'e'i ni pito. Siaki lelei 'aulamu po'o mālōlōina lelei 'ae le o le fufula pe tafetotoi. Va'ai lau foma'i nifo pe'a iai ni popolega. Telefoni le (0800 825 583) pe'afai 'e te le iloa le mea e tatau ona fai.



O FAUTUAGA E LIMA MO LE TAUSIGA O NIFO MALOLOINA

IA FAAMALOSIAU

Aua nei galo ona
faaviivii i lau tama mo
le fufuluina o ona nifo
aua le maloloina ma
maua ai le ataata lelei

1 FUFULU FAALUA I ASO TAITASI NIFO E
FAAOGA AI LE MEAFULUNIFO FULUORAITA

2 TOAGA E ALU E SIAKI OU NIFO

3 SUSUE LE LAUGUTU O LAU TAMA I MASINA
TAITASI E SIAKI ONA NIFO

4 FILIFILI MEAAI E MAUA AI LE
NIFO MALOLOINA

5 INU VAI PO O SE SUSU



TUPULAGA TALAVOU SE'I O'O INA MATUA

NIFO PEPE

'A feosoi loa nifo i le taimi lena e 'amata loa ona pulumu ai. E aliali mai nifo pe tusa ma le ono masina, ma i le tolu o tausaga, 'e vaaia ai loa nifo muamua o lau tama – e 20 nifo 'pepe'. E tãua le va'aia lelei o nifo nei 'auã o avanoa nei o feõsoi mai ai nifo o tagata mātutua, ma ta'ita'iina ai lea o nifo nei i o latou tūlaga tonu.

'O le pala o ulua'i nifo e ono tīgā ma e i'u ai ina a'afia le 'ai ma le tuputupu a'e o lau tama. 'O le pala lenei e māsani lava ona fai ma fa'a'ilo o le pala o nifo i le olaga matua o le tagata. 'O le fufuluina fa'alua o nifo i le aso i le meafulunifo fuluoraita, i le 'uma o le mea'ai o le taeao ma le taimi 'ole'a sauni ai e moe, 'o le mea pito lelei lena 'e te faia e puipui ai le pala o ou nifo.

FAGU MA MATĀSUSU

'O le suka 'olo'o i totonu o mea suamalie, faguinu suamalie, vai suamalie po'o se susu suamalie e afaina ai nifo o le tamaitiiti, aemaise lava i le taimi 'ole'a moe ai. E i'u ina pupu nifo o tamaiti i le susu 'umi i fagususu 'olo'o utu i vaisuamalie po'o le moe fo'i 'a'o iai le fagususu i lona gutu. 'A moe se pepe ma se fagususu i le gutu e fa'aitiitia ai le maua o le fāua e na te fufulu'eseina ai le 'āseta (acid) e mǎfua mai ai le pala o nifo. Taumafai e fa'aaogā se iputi 'ae lē o se fagu. E sili atu le vai po' o le susu. 'Aua ne'i fufuia le matāsusu a pepe i se vai suamalie 'auã e i'u ina pala ai nifo. E tatau lava ona mamā ma leai ni vai e suamalie e to'a i le matāsusu lea, ma 'ia saogalēmū, ma 'aua ne'i fa'aaaogāina fo'i e se isi pepe.

NIFO O TAGATA MĀTUTUA

'I le tusa ma le ono tausaga le matua o se tamaitiiti, e 'amata loa ona oso ona nifo lona lua. E fa'asolosolo lava lenei suiga se'ia o'o ina 14 tausaga le matua ('ae vagana ai nifo i tua po'o gao). E tatau ona fa'amalosia pea tamaiti e fufulu fa'alua nifo i le aso ma fa'amama i le folofi.

'O LE TAIMI O TALAVOU

E tele fesuia'iga i le vaitaimi 'a'o talavou – e 'amata mai i ā'oga maua luga, 'āmata ona faigālua, tu'ua le 'āiga 'ae nofo to'atasi ma le tuputupu a'e. E tãua tele fo'i le tausaga ma le va'aia lelei o nifo i le matua lea. 'Ia fa'amanatu i lau fanau talavou e siaki nifo, e fai fua e le foma'i fa'inifo se'ia 'atoa le 18 tausaga le matua.

'O MEA PUIPUI NIFO MA GUTU

E tatau ona faia se puipui gutu a le tamaitiiti pe'a ta'alo i se ta'aloga 'ina 'ia puipua ai ona nifo ma ona gao. 'A leaga sou nifo pe pa'ū 'ese alu sa'o e va'ai se foma'i fa'inifo. 'A mafa'i 'ese sou nifo toe taumafai e faapi'i i lona tulaga pe'a mafai. 'A le mafai, tu'u i totonu i 'autafa o lona 'alafau, po'o totonu o se ipu susu. 'Ave vave lau tama i le foma'i fa'inifo – 'atonu e mafai ona sefeina e lau foma'i lona nifo.

TAIMI O LE MOE

Fa'amoe le pepe i se tala, 'ae lē o se fagususu. 'A moe ma se fagususu i le gutu 'ave'ese.



INU VAI

Inu se ipu vai pe'a 'uma ona inu sau mea suamalie – tusa fo'i pe'ā 'o se meainu lē fa'asukaina.

MEA'AI MĀLŌLŌINA NIFO MĀLŌLŌINA

FA'ASUSU E LE TINĀ

Fa'asusu ia te 'oe lau pepe se'i mana'omia ma mafai ona 'ai mea'ai mālō – tusa lenā ma le ono māsina le matua. 'A 'ua o'o ina mafai ona 'ai mea'ai talafeagai, fafaga ai loa 'ae fa'aauau pea le fa'asusu ia 'oe se'i tasi le tasuaga le matua.

MEA'AI E LELEI MO NIFO

'O le tausiga o nifo e lē na'o le pulumuina. 'O itū'aiga mea'ai tatou te 'a'ai ai e a'afia ai le maualuga o le 'āseta i o tatou gutu ma e ono tupu mai ai le pala o nifo. 'O le tele o mea'ai suamalie e pei o - lole ma faguinu suamalie e 'ai ma inu ai lau tama 'o le fa'ateleina fo'i lena o le lamatiaina i le pupu o o latou nifo.

'Afai e 'ave ni mea'ai ma meainu suamalie i lau tama, e lelei ona fai fa'aeteete (pe fa'atasi i le vaiaso) i taimi o mea'ai. 'O fāua 'o le 'au'upega sili lena e tete'e ai i le pala o nifo – na te suia minerale ma fufulu'ese fo'i le 'āseta mai nifo. 'Ina 'ia tu'uavanoa i fāua e fai ana gāluega e fautuaina le fa'aitiitia ona 'ai so'o o lau tama i le aso. 'A tolu vai'aiga ma mea'ai lamulamu e lua e tu'u i ai i le aso, e pito sili lena. Tu'uavanoa i nifo 'ina 'ia mālōlō mai le suka, ma taumafai e 'ave i ai ni mea'ai māmā mālōlōina i vai'aiga.

MEA'AI MĀMĀ LELEI MO NIFO

FALAOA

SISI

FUĀLĀ'AU 'AINA MATA

SAGA PĀPĀ LĒ FA'ASUKAINA PE FA'AMĀSIMAINA

FUAMALŌ O LĀ'AU (NUTS)

IOKETI

SE IPUVAI O SE MEAINU

Fa'ainu se ipuvai auli a lau tama pe'a 'uma ona inu sana meainu suamalie. Tusa pe leai se suka i se meainu suamalie (diet drink) 'ae iai le 'asete, pei o le diet cola, ma e mafua mai ai le pala o nifo. 'O meainu sili mo lau tama 'o le vai ma le susu. 'O le tele o meainu e iai le suka, e ui ina iai nisi meainu 'o le suka natura e suamalie ai e pei o le sua suamalie o fuāla'au. Inu meainu suamalie i taimi o mea'ai 'ae fa'aaoga ai meamitivai (straw). Fa'amalosī'au i lau tama e to'aga e inu vai – e felesi toe taugofie!

E FIA LE SUKA E MANA'OMIA

DRINK	SUGAR CONTENT	
VAI	LEAI SE SUKA	
VAI FA'ASUAMALIE	2.5 TSP	☺☺☺
SUSU	LEAI SE SUKA	
KATUNI SUSU FA'ALANU (1 CUP/250ML)	3 TSP	☺☺☺
KATUNI SUA SUAMALIE (1 CUP/250ML)	7 TSP	☺☺☺☺☺☺☺
MEAINU TULUI MALOSI (1 CUP/250ML)	6 ½ TSP	☺☺☺☺☺☺☺
MEAINU MO TA'ALOGA (FAGU 600ML)	10 TSP	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
MEAINI SUAMALIE 'A'AVA (1 'APA / 355 ML)	10 TSP	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

‘OLO’O IAI SE ‘AU’AUNAGA SOIFUA
MĀLŌLŌINA FAIFUA I LOU PITONU’U
E LĒ TOTOGIINA,
E FAIGŌFIE,
E MO ‘OE !







tatou
talanoa
i nifo

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



ISBN 978-0-478-33946-8 (print)
ISBN 978-0-478-33945-1 (online)

Samoan. Code **HE2260**

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

New Zealand Government



MANATŪ HAUORA