



HE MĀMĀ NOA  
IHO TE TIAKI I TE  
MENEMENE  
A TŌ WHĀNAU!

HE KORE UTU, HE NGĀWARI,  
HE TIKANGA HOU,  
HEI WHAI MĀU!

ō niho te  
kaupapa

WAEA MAI KI  
**0800 TALK TEETH**  
(0800 825 583) [www.letstalkteeth.co.nz](http://www.letstalkteeth.co.nz)



ō niho te  
kaupapa

# ME PĒHEA KOE E WHAKAPŪMAU AI I TE MENE HAUORA KI TŌ TAMAITI

Kotahi anō te hiahia o te matua, kia tupu tāna tamaiti i roto i te hauora. Ko te hiahia kia tupu, kia pakari, kia tū tangata ora. He mea tino nui ngā niho hauora i te whanaketanga o te tamaiti, mā ngā niho e pai ai te kai, e tika ai te kōrero ā-waha. He mea nui ki te tangata ūnā niho papai, i roto i ngā tau.

Kei tēnei pukapuka ka kite koe i ētahi kōrero me ētahi tohutohu hei tiaki i ngā niho o ū tamariki, hei tiaki i tō mene ātaahua – mō ake tonu atu. Tēnā, pānuitia ēnei kōrero mō te rima meneti kia kite ai koe i ngā kōrero, kia mārama ake ai koe mō te hauora niho. Mehemea he pātai anō ū, ki te hiahia āwhina rānei koe, tēnā kōrero mai ki a mātou i 0800 Talk Teeth (0800 825 583).

## IHIRANGI

- HEI ĀWHINA I A KOE**
- TE PŪKŌWHAI, TE KIRIKITA RĀNEI**
- TE TIAKI I NGĀ NIHO O Ū TAMARIKI**
- E RIMA NGĀ TOHUTOHU MŌ TE KATA HAUORA**
- HE NIHO I ROTO I NGĀ TAU**
- HE KAI HAUORA. HE NIHO HAUORA**

04  
05  
06  
07  
08  
09

# HEI ĀWHINA IAKOE

## HE KORE UTU TĒNEI RATONGA

Kāore he utu mō ngā tamariki o Aotearoa ki te haere mō ngā ratonga taurima taketake i ū rātou niho, mai i te 0 tau ki te 17 tau, arā, kia tae rā anō ki te huritau 18. He mea tino nui kia rēhita wawe koe i tō tamaiti ki roto i tētahi ratonga, kia āhei ai koe ki te whakarite i tōna tirohanga tuatahi. Mō te nuinga o ngā tamariki ko te haerenga tuatahi kaimahi koe e whakamōhio mō te wā o te haere, ina rēhita koe.

He ngāwari noa iho te rēhita, waea atu ki 0800 Talk Teeth (0800 825 583). Mā mātou koe e ārahi i roto i ngā mahi, mā mātou hoki e tuku atu ngā puka e tika ana hei whakakī māu. Mehemea he tamaiti tāu i te kōhangā reo, i te kura tuatahi rānei, tēnā whakakīā ngā pukapuka, ka tuku mai ai ki te ratonga hauora ā-niho o tō takiwā. Ki te kore koe e mōhio kei hea rawa tēnei, waea mai ki a mātou, peka mai rānei ki [www.letstalkteeth.co.nz](http://www.letstalkteeth.co.nz)

Mehemea kei te tau 9 o te kura tō tamaiti, neke atu rānei, kei a koe te tikanga ki te kōwhiri tākuta niho mōna. Me whakakī noa iho ngā puka, ka hoatu ki te tarī tākuta niho nāu i kōwhiri.

Mehemea kāore he kirimana o tō tākuta niho ki tō Poari Hauora ā-Rohe, waea atu ki 0800 Talk Teeth, mā mātou e whakarite tākuta niho whai kirimana i tō takiwā.

## HE TAPITAPI NIHO

**He kore utu te nuinga o ngā taurimatanga ōrite, kei raro i tēnei karangatanga:**

- Ina haere tō tamaiti kia āta tirohia ūna niho, ko te mahi nui he mātai i ngā niho mō ngā pirautanga, me te tirotiro i ngā pae me te waha anō hoki, mō ngā raruraru.
- Whakamahia ai he whakaahua roto hei rapu i te niho pirau, me ētahi atu raruraru kāore i te kitea atu.
- Whakamahia ai he pūkōwhai anō hoki, kia tika ai te mata o ngā niho kia kore ai e raru i te pirau.
- Ko tēnei mea te kāpia pierē he puru angangi nei, he puru mā, pania ai tēnei puru ki ngā niho tērā pea ka tīmata ki te pirau haere.
- Ko tēnei mea te horoi he muku atu i ngā kirikita, i ngā poapoa me ngā waro i ngā niho.
- Whakamahia ai ngā aupuru hei tapitapi i ngā niho kua kainga e te pirau.
- Ko te tango rawa he hutī i ngā niho kua tino kino te wharanga i te pirau.

## TE ĀRAHI TĀNGATA KIA TAURIMATIA ANŌ

Ki te hiahia tō tamaiti ki ētahi atu taurimatanga ka ārahina koe e mātou ki tētahi atu kaiwhakarato hauora niho. He maha ngā taurimatanga ka noho kore utu tonu, engari ka riro māu tonu e utu ngā taurimatanga pēnei i ngā tākuta whakatika niho tāpiki (kei raro i ēnei ko ngā tauteka niho). Kōrero ki tō ratonga hauora niho ā-rohe mō ngā utu me ngā tikanga utu.

## KAUA E MUTU TE TIROTIRO

Kaua e tatari mō ngā raruraru niho; haria tō tamaiti kia āta tirohia. Mā tō kaitaurima niho, mā tō tākuta niho rānei koe e whakamōhio kia pēhea te pūputu o ngā haere a tō tamaiti. Ki te tae wawe atu tō tamaiti pakupaku ka tere mōhiotia ngā raruraru, ka taurimatia wawetia hoki. Rapua he wā tirotiro i ngā wā e mata tonu ana ngā whakaaro o tō tamaiti, ā, kia manawareka tonu ū kōrero mō te "hauora" o ngā niho, me te whai "kia ātaahua tonu tō menemene ki te tangata kē."

## TĀTOU KA WHAI I TE ORANGA NIHO

*He ngāwari noa iho. He kore utu tonu. Ahakoa pēhea kāore e tūreiti kia rēhita i tō tamaiti*



# TE PŪKŌWHAI TE KIRIKITA RĀNEI

## TE KIRIKITA: HE PŪRĀKAU PARU

Ko ngā kirikita te paparanga ngāwari, tāpiapia ka tau ki ngā niho ia rā, ia rā. Ki te hē haere tonu, he take te kirikita nō te pirautanga niho me ngā mate o te pae niho. Ka tauhohe ngā huakito i roto i te kirikita, ka puta ai he waikawa whakamemeha i ngā kohuke i roto i ngā niho; i roto i te wā ka puta he kōwhao i ngā niho.

He take tēnei mea te kōwhao nō te mamae me te hēmanawa, te tikanga ā tōna wā kia āta mahia e te tākuta. He pai te paraime i te niho ki te kirīmi pūkōwhai, kia tika te rārangai kai, kia hoki pūputu ki āta tirohia e ngā kaitaurima niho me ngā tākuta niho, mā ēnei mea katoa e āraia ai te putunga kirikita me ngā kōwhao niho.



## TE TIAKI I Ō TĀTOU NIHO

He rākau whai tikanga te pūkōwhai hei pēhi atu i te kirikita. He pūmāori noa iho ia, ka kitea i roto i te hau, i roto i te oneone, i roto i te wai māori, i ngā tipu me te tini noa iho o ngā kai. Ko te nuinga o te pūkōwhai ka kainga, ka inumia rānei e tātou i takea mai i te wai, i te kai, me ngā kirīmi niho. Ka toutoua ō tātou niho e te pūkōwhai o roto i te kai, i te inu, i te hūware tonu o ō tātou waha, e tiakina paitia ai ō tātou niho.

## HEI TIAKI TE PŪKŌWHAI I Ō TĀTOU NIHO, Ā, E RUA ŌNA MAHI TIAKI NIHO:

- HEI WHAKAPAKARI TE PŪKŌWHAI I NGĀ NIHO WHAKATIPU
- HEI WHAKATIKATIKA TE PŪKŌWHAI I NGĀ PIRAUTANGA I NGĀ MARAMA TUATAHI O TE MATE



# TE TIAKI I NGĀ NIHO O TŌ TAMAITI

Mā te taitai auau ka piki anō te āhua me te wairua o te tangata, ka āraia te pirautanga niho me ngā māuiuitanga o te pae. Kia tīmata te puta o ngā niho o tō tamaiti, tīmataria ngā mahi tahitahi. Ākina tō tamaiti kia rua rawa ngā taitainga i te rā – kotahi i muri i te parakuihi, kia kotahi i mua i te moe. Kia taea e tō tamaiti te whiu i te pene rākau, kia taea hoki te tuhutuhi (kei te takiwā o te rima tau) te tikanga ka taea e rātou ō rātou niho te taitai. Me āta tiaki koe i ngā mahi taitai kia tae rā anō tō tamaiti ki te waru tau.



## ME PĒHEA TE TAITAI

Hei te putanga mai o ngā niho ki te waha o tō tamaiti, me tīmata tonu ki te taitai i aua niho. Hoatu tētahi paninga iti noa o te kirīmi pūkōwhai ki tētahi paraīhe ngohengohe iti mō te tamaiti i raro iho i te ono tau, me tētahi rahinga rite ki te pī mō te tamaiti e ono ngā tau, piki ake rānei. He uaua i ētahi wā te taitai i ngā niho o tō tamaiti pangore, heoi anō te kōrero, kia manawanui. Kei hea mai i ngā niho o te tangata hei pūtake mō te tipu pakari o tō tamaiti, kia tipu hauora mai hoki ūna niho pūmau tonu. Tērā pea ka māmā kē atu tō tū i muri i tō tamaiti, ki te āta whakatitaha whakamuri i tōna māhunga i a koe e taitai ana.



## I ROTO, I WAHO HOKI

Taitaingia ngā mata o roto katoa, te tūtakīnga o ngā niho ki ngā pae, a runga hoki o ngā mata ngangau. Kia tae ki mua o ngā niho, me miromiro haere i ngā mata whakawaho katoa, kia tata tonu ki ngā pae.

## E TUHA, KAU A E HOROI

Kia mahara koe ki te ako i tō tamaiti kia tuha i muri i te taitainga. Kau a horoia atu ki te wai nā te mea mā te pakuriki kirīmi niho pūkōwhai huri noa i ngā niho e noho maru ai ngā niho.

## KIA KAHA KI TE KAPE Ā-MIRO

Ko tā tēnei mea te kape ā-miro he muku atu i ngā kirikita i waenga i ō niho, i raro hoki i te rārangī o ngā pae. Ka tae te mirokape ki ngā wāhi kāore kē e taea e tō paraīhe. Me tīmata te kape ā-miro a te tamaiti ina pā haere ētahi niho e rua tētahi ki tētahi. Ka puta mai ēnei āhuatanga ina puta mai ngā niho tuatahi o muri. I te tīmatanga māu tonu e kape ā-miro ngā niho o tō tamaiti, heoi anō ā tōna wā ka mōhio rātou me muri. Kia kotahi kapenga ā-miro i te rā. Ki te kore koe e mōhio me pēhea te kape ā-miro, kōrero ki tō kaitiaki niho, kōrero mai ki a mātou rānei i 0800 Talk Teeth (0800 825 583).



## TE ĀTA TITIRO KI NGĀ NIHO

Āta kōhuretia te ngutu whakarunga o tō tamaiti, kia kotahi tirohanga i te marama, kia pai ai tō titiro ki roto i te waha. He tikanga ngāwari, he tikanga hohoro hoki tēnei kia mōhiotia ai mehemea he pirautanga kei te wāhī e ngāwari ai te whakatikatika. Kimihia ngā kōiraira mā i te pae niho; ko ngā niho whakamua te tino wāhi mō ēnei. Kimihia hoki ngā wāhi poapoa, ngā wāhi kua makere mai tētahi wāhi o te niho. Āta titiro kei te hauora ō pae, kāore i te pupuhī, kāore rānei i te toto. Toro atu ki tō tākuta niho mehemea he pātai āu. Tēnā waea mai ki 0800 Talk Teeth (0800 825 583) mehemea kāore koe i te mōhio me aha koe.



# **E RIMA ĀNEI KUPU TOHUTOHU KIA ĀTAAHUA AI TE KATA**

**1  
2  
3  
4  
5**

**KIA RUA NGĀ TAITAINGA KI TE  
KIRĪMI PŪKŌWHAI I TE RĀ.**

**ME HOKI AUAU KIA TIROHIA E TE TĀKUTA NIHO.**

**KŌHURETIA TE NIHO IA MARAMA KIA ĀTA  
TITIRO KI NGĀ NIHO ME NGA PAE O TŌ TAMAITI.**

**KŌWHIRITIA HE PARAMANAWA HAUORA.**

**INUMIA HE WAI,  
HE MIRAKA RĀNEI.**

**KIA TAKATIKA**  
*Kaua e wareware ki te whakatairanga i tō tamaiti mō tōna kaha ki te taitai i ana niho ki te whakapiāta i ōna niho kata kia hauora ai*



# NGĀ NIHO I ROTO I NGĀ REANGA

# NGĀ NIHO KAIŪ

Kia pakaru mai ngā niho, kua tae ki te wā mō te tīmata ki te parahe. Ka tīmata ngā niho o te nuinga o ngā kōhungahunga ki te puta mai i te takiwā o te ono marama, hei te ekenga ki te toru tau kua puta mai ngā niho tuatahi o tō tamaiti – e 20 ēnei ‘niho kaiū’. He mea tino nui kia tiakinga ēnei niho nā te mea ko tā ēnei niho kaiū he whakawātea i ngā tūranga mō ngā niho pakeke, ā, hei tō mai hoki ēnei niho tuatahi i te niho pakeke ki tōna takotoranga tika.



# NGĀ PĀTARA ME NGĀ WHAKARATA

# NGĀ NIHO PAKEKE

# NGĀ TAU TAIOHI

KO NGĀ ĀRAI WAHA ME NGĀ ĀRAI TĀKARO

*ME INU WAI*

*Inumia he karaie  
wai i muri i te inu  
waireka - ahakoa  
he inu 'diet' nei*

# HE KAI HAUORA HE NIHO HAUORA

## TE WHĀNGOTE

Me noho anake ko te whāngote te tikanga whāngai i tō pēpi kia hiahia rā anō te pēpi ki ētahi atu kai, hei te takiwā tēnei o te ono marama. Kia rite te wā mō tō pēpi, ākona rātou ki ngā kai tāpiri e tika ana, me haere tonu ngā mahi whāngote kia eke rā anō ki te kotahi tau te pakeke, neke atu rānei.

## HE KAI PAI MŌ NGĀ NIHO

Kāpā ia kotahi anō te tikanga tiaki niho, he tikanga anō i tua atu i te taitai niho. Kei te īhua o ngā kai ka kainga e tātou ētahi īhuatanga e piki ake ai ngā waikawa i roto i ūtātou waha, hei take ēnei nō te pirau. Kei te kahanga atu o ūtātou kai ki te kai i ngā kai reka me ngā inu reka – pēnei i ngā rare, i ngā keke, i ngā pihikete, i ngā waihuarākau me ngā inu waireka – ko te nunuitanga atu o ngā kōwhao ka puta ki roto i ūtātou niho.

Ki te whāngai koe i ngā kai me ngā inu reka ki tō tamaiti, kia whakawhātitia ēnei whāngaitanga ki te wā kai, i ētahi wā noa iho (kia iti iho i te kotahi whāngaitanga i te wiki.) Ko te hūware te tino īrai o te tinana i ngā pirautanga niho – hei whakakapi te hūware i ngā kohuke i roto i ngā niho, hei horoi atu hoki i ngā waikawa. Kia pai ai te mahi a toru ngā kainga matua, kia rua kainga paramanawa ia rā. Meatia ngā niho kia whakatā i te huka, kia kaha ki te whakarato paramanawa hauora i waenga i ngā kai.

## HE PARAMANAWA PAI MŌ NGĀ NIHO

**HE PARĀOA**

**HE TĪHI**

**HE HUAWHENUA MATA**

**HE PAPAWITI KORE HUKA, KORE TOTE**

**HE NATI**

**HE MIRAKA TEPE**

## HE KARAIHE INU

Ākina tō tamaiti kia inu i tētahi karaihe wai i muri i te inumanga reka. Ahakoa kāore he huka o roto i ngā inu 'diet' mehemea he waikawa, pēnei i te 'diet cola' hei take ēnei mō te niho pirau i tō tamaiti. Ko ngā inu tino pai rawa mō ngā niho o tō tamaiti ko te wai me te miraka. He huka kei te nuinga katoa o ngā inu i tua atu i ēnei, ahakoa i ētahi inu ka takea mai te inu i te huka māori nei, pēnei i te wai huarākau. Me rāhui ngā inu reka mō ngā wā o te kai anake (mehemea ka inu i te inu reka, pai kē pea te waiho), whakamahia hoki he ngongo. Whakamanawatia tō tamaiti kia kōwhirita he wai – he mata tonu, he ngāwari hoki te utu!



## E HIA NGĀ HUKA O ROTO?

### DRINK

### SUGAR CONTENT

TE WAI

KĀORE KAU HE HUKA

TE WAI WHAI REKA

2.5 TĪPUNE



TE MIRAKA

KĀORE KAU HE HUKA

TE MIRAKA WHAI REKA I TE KĀTENE (1 KAPU P/250ML) 3 TĪPUNE



TE WAI HUARĀKAU I TE KĀTENE (1 KAPU/250ML)

7 TĪPUNE



TE INU PŪNGAO (1 KAPU/KĒNE 250ML)

6 ½ TĪPUNE



INU HĀKINAKINA (PĀTARA 600ML)

10 TĪPUNE



INU WAIREKA (1 KĒNE/355ML)

10 TĪPUNE



HE RATONGA HAUORA NIHO  
KORE UTU KEI TŌ TAKIWĀ

HE KORE UTU, HE NGĀWARI,  
HE TIKANGA HOU,  
HEI WHAI MĀU!







ō niho te  
kaupapa

# WAEA ATU KI 0800 TALK TEETH

(0800 825 583) [www.letstalkteeth.co.nz](http://www.letstalkteeth.co.nz)



ISBN 978-0-478-33947-5 (print)  
ISBN 978-0-478-33944-4 (online)

Māori. Code HE2259

This resource is available from [www.healthed.govt.nz](http://www.healthed.govt.nz)  
or the Authorised Provider at your DHB.

New Zealand Government

