



**E FAIGOFIE KE
PUIPUIA TE
MATAKATAKATA
O TO KAIGA!**

**E HEAI HE TOTOGI,
E FAIGOFIE,
E AVANOA MO KOE!**

tatou
talanoa
agai ki
na nifo

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

tatou
talanoa
agai ki
na nifo



E MAUA VEHEA E TAU TAMA TE MATAKATAKATA

Ko ki tatou uma e fofou ke maua e a tatou fanau he kamataga gali ki o latou olaga. E fofou ki tatou ke ola, tuputupu ma manuia olatou olaga. Ko na nifo e iloga te taua i te ola tuputupu o tamaiti, e fehoahoani ke kai ma tautala fakalelei ai. E taua na nifo gali ke loto makeke ai ite lumanaki.

I loto o tenei tuhi ka maua ai e koe ni fakamatalaga mani apoapoakiga fakatatau ki te tauhiga o na nifo o tau tamaiti. Fakaavanoa he lima minute ke faitau ai na fakamatalaga ke malamalama ai koe kina mea tau nifo. Kafai eiei ni fehili pe fia maua ni fehoahoaniga, oi telefoni mai ki te 0800 Talk Teeth (0800 825 583).

MATAKUPU

I TAU TAUTUAGA

FULUOLAITE ma te PALAKE

TAUKIKILAGA ONA NIFO O TAU TAMA

LIMA IA FEHOAHOANIGA MO KATA GALI

NIFO MO TE OLAGA KATOA

MEAKAI LELEI, NIFO LELEI

04

05

06

07

08

09

I TAU TAUTUAGA

TENEI TAUTUAGA E HEAI HE TOTOGI

Ko tamaiti o Niu Hila e maua fua e kilatou tenei fehoahoaniga mautu mo te tauhiga o nifo mai te 0 ki te 17 tauhaga, ke katoa te 18 tauhaga kua gata ai. E tāua te fakamau vave o tau tama ki tenei tautuaga, kae ke fakatonu ai tana hiakiga muamua. Ko te hiakiga muamua o tau tama e tata ke i te vā ote 1 ki te 2 tauhaga. Ka fakailoa atu e na fainifo te taimi kua fakamau mo tau tama.

E faigofie lele te fakamau, telefoni oi oti 0800 TALK TEETH (0800 825 583).

E fehoahoani atu ki matou ma lafo atu na fomu e tataui oi ke fakatumua. Kafai tau tama e ihe Akoga Kamata pe kohe Akoga Pilima, fakatumu na fomu ma lafo ki te fale fai nifo e pili atu kia te koe. Kafai e hē mautiloa, telefoni mai pe ahia te www.letstalkteeth.co.nz

Kafai ko tau tamaiti ei te tauhaga 9 pe ko luga ake, e mafai ke filifili e koe tau fainifo. Nā ko te fakatumu lava o tau fomu ma foki ki tau fainifo.

Kafai ko tau fainifo e heai hana konekalate ma te District Health Board, telefoni te 0800 TALK TEETH e mafai oi fehoahoani atu kimatou oi hakili he fainifo e pili ifo kia te koe.

HOKOTAKIGA MO NI ETAHI TOGAFITIGA

Kafai tau tamaiti e ia manakomia ni etahi togafitiga, e faka fehokotaki ietahi fainifo. Ko te lahiga ona togafitiga e hē totogia, kae vaganā ai ko na togafitiga tau kinā kauvae (e aofia ai te haihaiga o nā nifo). Talanoa ki tau faninifo e uiga ki na tau ma na auala e totogi ai.

HIAKI I TAIMI UMA

Na he fakatali ke tupu he fakalavelave ki na nifo, kae kave tau tamaiti ke fai ona hiakiga. Ko tau foma nifo pe ko te fainifo e taku atu pe fakafia oi kavatu tau tamaiti. Ko te hiakiga o nifo o tau tamaiti ke vave kitea ma togafitia ai loa. E taua te fakatonu he taimi e malohi ai tau tamaiti, ma tokaga ki na ahiahiga ki te fainifo. Fai kiei ni fakakupuga e fakaloto makeke ai ve ko te “tauhi ke ola lelei na nifo” ma “tumau to matakatataka”.

NIFO FAKAFOUGIA

Togafitiga mahani e aunoa ma he totogi:

- Hiakiga mahani e aofia ai te hiaki na nifo pe pala, e kikila ki na lali ma te gutu katoa pe iei ni fakahetonu.
- Fakaata ke fakamautinoa ai ni fakahetonu ina koga e he kiteagia.
- Togafitiga fuluolaite e fehoahoani ke fakamakeke kina nifo ma teteke kehe te hiamā.
- He vali paepae e fai ki luga ona nifo lamu e pulu mai ai ite hiamā.
- E fufulu ke kave kehe te palake, ma te togoia o na nifo.
- E fakatumu na nifo kua afaina ite hiamā kae ke toe aoga.
- E heki kehe na nifo kua pala ma he toe aoga.

TOKAGA KI TE OLAMALOLO O NIFO

*E faigofie, e hē totogia.
E heki tuai ke fakamau tau tamaiti*



FULUOLAITE MA TE PALAKE

PALAKE: HE TALA KINO

Ko te palake e paepae ma pipiki ki na nifo. Kafai e he kavekehea, e afaina ai na nifo ma na lali. Ko te hiamā palake e gaiōi loa ma te huka e fakatupu ai he ehiti ke fakaliu ai na minolale i na nifo; i he vaitaimi kua pala.

Ko nifo pu e aloa te tigaina ma logokino ma e tatau ke togafitia. Palahi ma fakaaoga he mea fulunifo fuluolaite, kai lelei, hiaki fakauau, ma togafitia puiipua a na fainifo, e fehoahoani ke taofi te faufauga ote palake mate pala o na nifo.

PUIPUIGA O TATOU NIFO

Ko te fuluolaite he kaukupega aogā e fakahagatau agāi ki te palake. He elemene tau natula e maua i te ea, kelekele, vai magalo, tai, lakau ma te lahi ona meakai. Ko te lahiga o na fuluolaite e ki tatou maua mai i na vai inu, meakai ma na mea fulugutu. Ko na fuluolaite i loto o na meakai, mea inu ma o tatou havale e loa ta latou fakamama ma puiipua ki na nifo.

E LUA IA AUALA E FEHOAHOANI AI TE FULUOLAITE KI TE PUIPUIGA O TATOU NIFO KE NAHE PALA:

- E FAKAMAKEKE KINA NIFO FATOA TUTUPU
- E IA TOGAFITIA TE KAMATAGA O TE PALA KI NA NIFO UMA.



TAUHIGA O NIFO O TAU TAMAITI

Ko te palahi fakauau e maua ai e koe te fiafia ma te malohi, kae maihe ai ke teteke kehe te hiamā ki na nifo ma na lali. E kamata loa oi kitea na nifo fou o tau tamaiti oi kamata loa palahi. Fakamahani tau tamaiti ke palahi ona nifo fakalua i te aho – i te kua uma te kaiga i te taeao ma te taimi ka moe ai. E mafai loa e te tamaiti oi kuku he penitāla ma kamata tuhihi (ite lima tauhaga), kua tata ai loa oi mafai e ki latou oi palahi o latou nifo. E manakomia koe ke taukikila ma fakaakoako te palahiga ke katoa te valu tauhaga te matua.



VEHEA OI PALAHI

E iei loa ni nifo mo tau tamaiti, palahi loa. Fakaaoga ni tama mea fulugutu fuluolaite ki luga o he palahi fulunifo vaivai taigole mo tamaiti i lalo o te 6 tauhaga kae ve he pi te fuaefa e fetauia mo tamaiti kua 6 tauhaga ma luga atu te matutua. E ono faigata oi palahi ia nifo o tau tamaiti pepe, kae taumafai pea auā ko nifo malolo e taua mo te tuputupu o tau tama, kae maihe he lumanaki manuia ki ona nifo. Atonu e faigofie kafai koe e tu i tua o tau tamaiti ma papale malie te ulu ma palahi ona nifo.



I FAFO MA LOTO

Palahi fakatamilo katoa ia loto, te hokoga o na nifo ma na lali, vena ma luga o te koga lamu. Na nifo i mua, ke palahi fakahekolo taigole fakatamilo ke pili ki na lali.



PUAKI, NA HE PŪPŪA

Fakaako tau tamaiti ke puaki ka uma te palahi o ona nifo. Na he pupūa i ni vai, auā ko na tamamea fuluolaite e totōe a fehoahoani ke puipui na nifo.



FAKAMAHANI FOLOHI

Ko te folohi e fufulu kehea na palake ma ni toega meakai mai na vai nifo ma lalo o te laina o lali. E pa ki na koga e he paea e te palahi. E tata ai i te tamaiti oi kamata fakaaoga na folohi kafai kua pikilua ia nifo. Kae maihe lava kafai na nifo o tua kua kitea. I te kamataga, e taua koe ke folohi na nifo o tau tamaiti, ke ki latou mafaia oi folohi lava o latou nifo. Folohi fakafokotahi i te aho. Kafai e he ke mautinoa oi folohi, faitala ki tau fainifo fakapitoa, pe faitala mai kia te kimatou i te 0800 TALK TEETH (0800 825 583).

HIAKIGA O NIFO

Huhuke malie te laugutu luga o tau tamaiti fakafokotahi i te mahina ma hiaki ia loto o te gutu. He auala tena e vave kitea ai pe kua iei he kino ki na nifo ma vave togafitia ai. Kikila pe iei ni mea paepae i te laina o lali, kaemaihe lava na nifo mua i luga. Kikila foki pe iei ni koga kua togoia ma lanu kehe pe ko ni nifo kua mihi he katoatoa. Hiaki na lali pe malolohi, e he putaputa pe toto. Fakafekotaki tau fainifo fakapitoa kafai e iei he mea fakahetōnu. Telefoni mai te 0800 TALK TEETH (0800 825 583) kafai koe e he mautinoa pe hea te fai.



LAPATAKIGA E 5 MO MATAKATAKATA

FAKAMAKEKE

Na he puli ke fakafiafia tau tamaiti i te fufuluga o ona nifo ke tumau ai tona matakatakata.

1

PALAHİ FAKALUA I TE AHO I HE FULUOLAITE FULUGUTU.

2

FAKAAUAU TE HIAKIGA O NIFO.

3

HUHUKE TE TAUGUTU I MAHINA TAKITAHİ MA HIAKI NA NIFO MA LALI O TAU TAMAITI.

4

FILIFILI NA MEAKAI OLAMALOLO.

5

INU VAI PE KO TE HUHU.



NIFO MO TE OLAGA

NIFO PEPE

E aliga loa na nifo, oi tatau ai loa ke palahi. Ko na nifo mua e kitea i he vaitaimi o te ono mahina, i te tolu tauhaga, kua tatau ai loa ke maua e tau tamaiti te katoaga o nifo pepe e 20". E taua lele ke tauhi fakalelei ienei nifo auā ko na nifo pepe e taofia te avanoa mo na nifo matutua, e tatiki e latou na nifo matutua ki o latou nofoaga tonu.

E pala loa na nifo muamua e ogohia ma toe afaina ai te kai ma te ola tuputupu o tau tamaiti. Ko tenei pala e fakailoa ai e iku e pala foki na nifo matutua. Palahi fakalua i te aho i he fululaite fulugutu, ka uma te kai i te taeao ma te taimi ka moe ai, ko te mea pito hili tena e ke faia ke puipua ai te pala.

FAGUINU MA NA TAMI

Ko te huka i na vai inu huamalie, vai inu ehiti, hua o fualakau ma huhu fakahuka e fakakino ai na nifo o tau tamaiti, kae maihe lava te taimi e moe ai. Ko na pepe e ala te pu na nifo aua e huhu mataloa kinā fagu inu e i loto ai na vai inu fakahuka pe ko te momoe ma na fagu i na gutu. Kafai he pepe e moe ma he fagu i tona gutu, e tau heai ni havale e fufulu kehea te ehiti e fakatupua te pala. Taumafai ke fakainu i he ipu kae nahe fakaaoaga te fagu. E hili atu te vai pe ko te huhu. Na he loloa te tami a tau pepe ki he mea huamalie, auā ko kinā te kamata ai pala te nifo. E tatau ke fufulu na tami, aunoa ma he mea huamalie, hefe, na he tagohia e ietahi tamaiti.

NIFO TINO MATUTUA

I te ono tauhaga te matua, kamata loa tutupu te atulua o nifo. Ko tenei huiga e fakaholo lava ke pa kua iei uma na nifo matutua (vagana ai te nifo poto) ke katoa te 14 tauhaga te matua. Ka koi tuputupu na nifo, e tatau ia tamaiti ke tokakaga oi palahi na nifo fakalua i te aho ma folohi pea lava.

TAUHAGA O TE TALAVOU

E lahi na huiga ki olaga talavou – Akoga maua luga, kamata faigaluega, tukua te kaiga ma ola tino matua. E taua lahi lele te tauhi lelei kina nifo ina tauhaga iena. Manatua ke fakamalohia tau tama talavou ke tokaga fano hiaki ona nifo meamanu e heai he tofogi ka ko heki 18 ona tauhaga. Fakaauau pea te palahi ona nifo fakalua i te aho; e pito hili te taua te palahi i te po.

TAKALOGA MA PUIPUIGA O TE GUTU

E tatau i he tamaiti oi fakaaoaga he mea tali gutu e puipua ai ona nifo ma ona lali. Kafai he nifo e lavea ma galo kikila vave he fainifo. Kafai kua paku kehe, toe tuku ki tona tulaga kafai e mafai. Kafai e heai, toe tuku ki te gutu o te tamaiti, i tafa o te pakoko, pe ko loto o he ipu huhu. Kave tau tamaiti ma tona nifo ki tau fainifo i he taimi vave – atonu e mafai e te fainifo oi hefe mai te nifo o tau tamaiti.

TAIMI MOE

Fakamoe tau pepe i he tala, kae he ko he fagu. Kafai kua tulemoa ma he fagu i te gutu, kave kehe te fagu ma te gutu



INU VAI

Inu he ipu vai ka uma te inu o mea huamalie – e tuha pe he vai inu taieti.



MEAKAI LELEI NIFO LELEI

FAKAHUHU I TE HUAHUHU

E aloa te lelei pe ka fakahuahu pea tau pepe ke pa ki te tulaga e manakomia ai ni etahi meakai i tona ono mahina te matua. Kafai kua tataua ai, fakamahani loa ki na meakai e talafeagai ma fakahuahu pea ke katoa te tauhaga tona matua.

MEAKAI AOGA MO NIFO

Ko te tauhiga o nifo e he nako te palahi oi oti. Ko na itukaiga meakai e ki tatou kaia e afaina ai te levolo o te ehiti i o tatou gutu ma mafua ai te pala. Ko te kai lahi o tau tamaiti ki na meakai huamalie ma vai inu – ve ko lola, keke ma pihiketi, hua o fualakau ma vai inu mamala – he mautinoaga tena o he pu ki na nifo.

Kafai e ke fokia ki tau tamaiti ni meakai ma ni mea inu huamalie, e hili te foki fakaholoholo (nahe lahi atu ite fakafokotahi ite vaiaho) i taimi o kaiga. Ko na havale ko te totoga ia ote tino e teteke kehe ai te hiamā – e ia huia te minerale i na nifo ma fufulu kehea te ehiti. He faiga ke galue lelei ai na havale, tukutapula na kaiga a tau tamaiti i te aho. E tolu ia kaiga ma ni tama meakai i aho takitahi e hili atu tena. Fakamalolo na nifo mai i te huka, kae foki ki ei ni meakai e aoga ma lelei i na vaikaiga.

MEAKAI TAUHI MO NIFO

FALAOA

HIHI

LAULAKAU MATA

POPUKONI HE HUAMALIE MA HE MAHIMĀ

NATI

IOKETI

KO HE MEA INU

Foki ki tau tamaiti he ipu vai ke inu ka uma tona inu kihe mea huamalie. E moni lava na mea inu taieti e heai he huka e fakaopoopoa ki ei, kae ka iei loa te ehiti, e ve ko te kola taieti, e mafai ke fakapala ai na nifo o tau tamaiti. Ko na mea inu pito hili te aoga mo nifo o tau tamaiti ko te vai ma te huhu. Ko te lahiga o ietahi mea inu e maua ai te huka, moni lava e huamalie, ka e maua ina mea inu natula ve ko na hua fualakau. Tuku na mea inu huamalie mo taimi o kaiga (kafai e iei), ma fakaaoga he hitolola. Unaki tau tamaiti ke filifili te vai – e lelei e fou ma heai he tau!

E FIA TE HUKA?

DRINK	SUGAR CONTENT
VAI	HEAI HE HUKA
VAI FAKALANU	2.5 HIPUNI TI 
HUHU	HEAI HE HUKA
KATUNI HUA FAKALANU (1 CUP/250ML)	3 HIPUNI TI 
KATUNI HUA FUALAKAU (1 CUP/250ML)	7 HIPUNI TI 
MEAINU FAKAMALOHI (1 CUP/250ML)	6 ½ HIPUNI TI 
VAI INU TAKALO (600ML FAGU)	10 HIPUNI TI 
MEA INU MAMALA (1 CAN/335ML)	10 HIPUNI TI 



HE TAUTUAGA MOTE OLA MALOLO
O NIFO I TO PITONUKU

E HEAI HE TOTOGI,
E FAIGOFIE,
E AVANOA MO KOE!







tatou
talanoa
agai ki
na nifo

TELEFONI

0800 TALK TEETH

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



ISBN 978-0-478-33953-6 (print)
ISBN 978-0-478-33950-5 (online)

Tokelauan. Code **HE2263**

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

New Zealand Government



MANATŪ HAUORA