



‘OKU FAINGOFUA
KE MALU’I
‘AE MALIMALI ‘A
HO’O FĀMILI!

‘OKU TA’ETOTONGI,
‘OKU FAINGOFUA,
PEA KO E ‘AI MA’AU!

tau
talanoa
nifo

TELEFONI MAI ‘I HE
0800 TALK TEETH
(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz

tau
talanoa
nifo



KO E FOUNGA KI HONO 'OANGE KI HO'O LEKA HA MALIMALI 'OKU MO'UI LELEI

Oku tau fiema'u kotoa pe, ke 'oange ki he 'etau fānau 'a e kamata'anga lelei taha 'i he mo'ui. 'Oku tau fiema'u ke nau tutupu, fakalakalaka mo tupulekina. Ko e nifo mo'ui lelei, 'oku ne fai e fatongia mahu'inga 'i he tupulekina 'o ha ki'i leka, 'i hono tokoni'i kinautolu ke nau ma'u me'atokoni pe kai pea mo lea fakalelei. Ko e nifo faka'ofa'ofa 'oku mahu'inga ki hono fakalotolahi 'o kita 'amui ange 'i he kaha'u.

'I he ki'i tohi ko eni, teke ma'u ai e ngaahi tefito'i mo'oni pea mo e fale'i ki hono tokanga'i e nifo 'a ho'o leka pea mo hono malu'i 'ene malimali – ki he 'ene mo'ui. Koia ai, kataki 'o to'o ha miniti 'e nima ke lau 'a e fakamatala ni pea mo ke 'ilo ai ki he mo'ui lelei 'o e nifo, te'enifo, ngutu. Kapau 'oku 'iai ha'o fa'ahinga fehu'i pe teke fiema'u tokoni, talanoa mai pe kia kinautolu 'i he telefoni ta'etotongi 0800 Talk Teeth 'aia ko e 0800 825 583.

NGAAHI FAKAIKI'IKI 'I LOTO

KO E NGAAHI SEVESI 'OKU 'ATAA MA'AU	04
FAITOO KI HE NIFO (FLUORIDE) PEA MOE ULI,	05
SIEMU OKU PIPIKI KI HE NIFO	06
TOKANGA'I E NIFO 'A HO'O LEKA	07
KO E NGAAHI FAKAHINOHINO 'E NIMA	08
KI HA MALIMALI 'OKU MO'UI LELEI	09
KO E NIFO 'I HE FONONGA ATU 'O E TA'U	
ME'ATOKONI MO'UI LELEI. NIFO MO'UI LELEI	

'OKU MAU TALIANGI ATU

KO E SEVESI KO ENI 'OKU TA'ETOTONGI

Ko e fānau 'i Nu'u Sila ni 'oku 'iai 'enau totonu ki he ngaahi sevesi tu'u pau ta'etotongi 'a e Oral Health Services pe ko e sevesi ki he mo'ui lelei 'o e ngutu, te'enifo, nifo. 'Oku kamata pe 'eni mei he ta'u 0 ki he 17, kae 'oua kuo hokosia hono ta'u hongofulu ma valu (18). 'Oku mahu'inga ke lesisita ho'o leka 'i he faingamālie vave taha ki he sevesi ni, koe'uhi ke ke lava 'o puka pe palani e 'uluaki sivi. Ko e fuofua 'a'ahi mai koia ho'o leka, 'e meimei ki he vaha'a hono ta'u taha mo e ua. 'E faka'ilo atu 'ehe kau ngāue nifo 'a e taimi ho'o 'apoinimeni, 'i he hili koia ho'o lesisita. 'Oku faingofua ke lesisita, telefoni mai pe ki he 0800 Talk Teeth (0800 825 583).

Te mau tokoni atu pea mo li atu e ngaahi foomu totonu koia ke ke fakafonu mai. Kapau ko ho'o leka 'oku kei 'i he ako kinitakāteni pe preschool, pe 'oku nau 'i he ako lautohi pe akoteu, pea ke fakafonu e ngaahi foomu pea meili ki ho'o feitu'u fakakolo 'oku fakahoko 'a e sevesi mo'ui lelei ki he ngutu, nifo, te'enifo pe oral Health Service. Kapau 'oku ke ta'epau 'ia pe ko fā 'a e feitu'u ni, telefoni mai pe teke 'a'ahi ki he 'emau uepisaiti 'aia ko e www.letstalkteeth.co.nz

Kapau 'oku 'i he ta'u ako hono hiva pe ma'olunga ange ai, teke lava pe 'o fili ho'o toketā nifo. Fakafonu mai e ngaahi foomu pea 'ave ki ho fale toketā nifo kuo ke fili. Kapau ko ho'o toketā nifo, 'oku 'ikai ha'ane fakamo'oni aleapau pea mo ho'o Vāhenga Poate ki he Mo'ui Lelei (District Health Board) fakalotokolo, telefoni mai ki he 0800 Talk Teeth, pea te mau tokoni'i koe ke ke ma'u ha toketā nifo 'oku ofi atu kiate koe, pea mo kau ki he aleapau koia 'a e Vāhenga Poate ki he Mo'ui Lelei (District Health Board).

NGAAHI TOE FAKAIKIKI MA'AE NGAAHI FAITO'O FAKALAH

Kapau 'oku fiema'u ho'o leka ha toe ngaahi faito'o lahi ange, 'e fakahoko ko e pe ko hono toe alea'i k e ki ha toe fale toketā nifo pe feitu'u 'oku ne fai e ngaahi sevesi ni. 'Oku lahi e ngaahi faito'o 'e ta'etotongi, ka kuo pau keke totongi 'e ko e 'a e ngaahi faito'o hangē koe sio ki he kau orthodontics (kau ai heni e ngaahi braces 'i he nifo, pe ko e ngaahi uaea 'eni 'oku fo'u he kau orthodontics 'o fakapipiki he nifo ke fakahangatonu mo fakatonutonu e ngaahi nifo,) Talanoa ki ho fale pe feitu'u 'oku ne 'omai e ngaahi sevesi mo'ui lelei ni ko 'eni fekau'aki mo e ngaahi fakamole mo e ngaahi founa totongi.

TOUTOU VAKAI'I MA'U PE

'Oua 'e tatali ke palopalema e nifo; 'ave ma'u pe ho'o leka ke sivi fakataimi ma'u pe. 'E fakahā atu 'e ho'o toketā nifo pe tokotaha fale'i 'a e taimi mo e tu'o lahi koia hono 'ave ho'o leka ke sivi. Ko hono sivi koia e nifo 'a e fānau iiki, 'oku mahino leva, 'e 'ilo kei taimi e ngaahi palopalema pea faito'o mo fakalelei'i kei taimi. Feinga ke ke ma'u ha'o 'apoinimeni 'i he taimi lelei koia 'oku 'ikai ke ongosia ai ho'o leka, pea ke ke fakalotolahi mo talanoa lelei ma'u pe fekau'aki mo e ngaahi 'a'ahi ki he toketā nifo. Ngāue'aki e ngaahi lea 'oku kaunga lelei, hangē ko e "tauhi ma'u pe ho'o nifo ke mo'ui lelei" pea mo e "tauhi ho'o malimali ke faka'ofa'ofa."

FAKALELEI'I 'O E NIFO

Ngaahi faito'o tu'upau 'oku ta'etotongi pea kau ai e:

- Ko e sivi, 'oku kau ai e sivi fakafakakātoa, vakai'i e nifo pe 'oku matolitoi, pe motumotu, pea mo sio ki he te'enifo mo e ngutu ki ha fa'ahinga palopalema.
- Ko e ngaahi faka'ata (x-ray) 'oku ngāue'aki ki hono fekumi ki ha nifo 'oku kamata palopalema, pea mo ha fa'ahinga palopalema 'oku 'ikai lava ke mamata kiai.
- Ko e fluoride treatment pe faito'o ko eni, 'oku ne tokoni ke malu'i pe teke'i e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu e decay pe kovi 'o e nifo, 'aki ha'a ne malu 'e fo'i nifo.
- Ko e "fissure sealants" ko e la'i fakatoka manifi hinehina, 'aia 'oku vali ki he funga nifo koia 'oku ngalingali 'e uesia 'i ha decay pe kovi 'o e nifo.
- Ko e fufulu 'oku ne to'o e plaque pe ko e ngaahi me'a koia 'oku ne tātānaki 'o fakatupu ai e decay pe kovi e nifo, fakalanu melomelo e nifo mo e pipiki ai e ngaahi "tartar".
- Ko e ngaahi fakafonu 'oku ngāue'aki ia ki hono toe fakalelei'i mo fakatolonga e nifo kuo uesia mei he decay pe kovi 'a e nifo.
- Tafa ke ta'aki e nifo kuo fu'u uesia lahi 'aupito 'ehe decay pe kovi 'a e nifo.

Kau ki he Oral Health pe Mo'ui Lelei ki he ngutu, nifo, te'enifo. 'Oku ta'etotongi. Pea 'oku 'ikai 'aupito ha taimi kuo tōmui ai ke lesisita ho'o leka.



KO E FAITO'O KI HE NIFO (FLUORIDE) HE'ENE FE'AUHI MO E 'ULI, SIEMU OKU PIPIKI HE NIFO (PLAQUE)

KO E TALANOA 'O E 'ULI MO E SIEMU 'OKU PIPIKI HE NIFO:

Ko e Plaque, ko e me'a pikipiki, 'oku molū, 'aia 'oku ne fakatupu 'i he nifo 'i he 'aho kotoa pe. Kapau 'e tuku ke tātānaki, 'oku hanga leva 'ehe plaque 'o fakatupu e decay pe kovi koia 'a e nifo pea mo e mahaki ki he te'enifo. Ko e pekitiulia (bacteria) pe siemu 'i he plaque, 'oku ne ngāue mo e suka ke fa'u ha 'esiti (acid) 'aia 'oku ne veteki e fanga ki'i minerals ('elemeniti 'oku ne fa'u e fo'i nifo) 'i he nifo; 'i he 'alu koia 'a e taimi, 'oku ne fakatupu leva 'e ia e ngaahi cavities (fanga ki'i ava).

Ko e Cavities, 'oku lava ke nau fakatupu e langa mo e mamahi'ia pea 'e iku 'e fiema'u ha ngāue faka e nifo ke fai kiai. Ko e fufulu nifo 'aki e kilimi fufulu nifo fluoride, tauhi e ma'u me'atokoni ki he me'atokoni mo'ui lelei, toutou sivi fakataimi pea mo e ngaahi faito'o faka'ehi'ehi koia 'oku 'omai 'ehe kau ngāue fale'i nifo mo e toketā nifo, ke tokoni ke ta'ofi e fakatupu mo fakaili e plaque pea mo e cavities pe ngaahi avaava 'i he nifo.

MALU'I HOTAU NIFO

Ko e fluoride, ko e me'a tau mahu'inga ia kene matatali e tau pea mo e Plaque. Ko e 'elemeniti fakanatula 'eni 'oku ma'u 'i he 'ea, kelekele, vai ma'a mo fo'ou, vai tahi, ngaahi 'akau pea mo e ngaahi me'akai lahi. Meimei ko e fluoride 'oku tau kai pe inu 'oku ha'u mei he vai, me'atokoni pea mo e kilimi fufulu nifo. Ko e fluoride 'i he me'atokoni, inu pea mo hotau fāvai, 'oku hokohoko 'ene fufulu e nifo ke tokoni ki hono malu'i kinautolu (nifo).

'OKU TOKONI E FLUORIDE KI HONO MALU'I 'ETAU NIFO MEI HE DECAY PE KOVI KI HE NIFO 'I HE ONGO FOUNGA 'E UA:

- 'OKU NE FAKAMALOHI'I E NIFO TUPU FO'OU HAKE
- 'E LAVA PE KENE TOKONI KI HONO FAKALELEI'I E KAMAKAMATA FO'OU KOIA KE NGĀUE MAI 'A DECAY PE KOVI 'A E NIFO.



TOKANGA'I KOIA 'A E NIFO HO'O LEKA

Ko e toutou fufulu nifo ma'u pe, 'oku ne tokoni kete 'asi mo ongo'i sai pe lelei, 'ikai ngata ai, ka 'oku ne tokoni ke ta'ofi e decay mo ha fa'ahinga mahaki 'o e te'enifo. Ko 'ene ki'i kamata 'asi mai pe, kamata e fufulu nifo. Feinga'i ho'o leka kene ma'u e to'onga koia ki hono fufulu hono nifo tu'o ua he 'aho – 'i he hili koia 'a e ma'u me'atokoni pongipongi (breakfast) pea kimu'a pea 'alu 'o mohe he po'uli. Ko 'ene lava pe 'e ha leka ia 'o ngāue lelei 'aki ha peni vahevahe pea mo kamata ke tohi (meimei ki he ta'u nima), te nau 'osi lava lelei pe ke ne fufulu 'enau nifo 'iate ia pe. 'Oku totonu pe, keke kei supavaisa pe siofi 'a 'ene fufulu nifo, kae 'o leva kuo ta'u valu (8).



FOUNGA KI HONO FUFULU E NIFO

Ko 'ene 'asi pe ha nifo ho'o leka, 'oku totonu ke fufulu nifo leva. Ngāue'aki ha ki'i me'i kilimi fufulu nifo si'isi'i 'o vali'i ki ha ki'i polosi fufulu nifo molū mo si'isi'i fe'unga ki ha leka si'i hifo he ta'u ono, kapau leva 'oku lahi hake he ta'u 6 pea ngāue'aki ha me'i kilimi si'isi'i. 'E lava pe ke faingata'a ke fufulu 'a e nifo 'a ho'o ki'i leka, kae feinga pe he ko e nifo mo'ui lelei 'oku mahu'inga 'aupito ki he tutupu mo e kaha'u 'o e mo'ui e nifo tu'uma'u 'a ho'o leka. Te ke lava ke faingofua'ia 'o ka ke tu'u 'i mui 'i ho'o leka pea ke puke fakalelei fakafo'ohake si'isi'i hono 'ulu ki mui ka ke polosi.



'I LOTO PEA MO TU'A

Polosi mo fufulu kotoa takai'i 'a loto he ngaahi 'aofi, feitu'u 'oku fetaulaki ai e nifo mo e te'enifo, pea pehē ki he ngaahi me'a lamu taupotu ki 'olunga. 'I mu'a he nifo, ngāue'aki e fanga ki'i fōpotopoto iiki kotoa takatakai 'i tu'a he ngaahi 'aofi nifo ofi ki he te'enifo.



'A'ANU, 'OUA E PŪPŪ

Manatu'i ke ako'i ho'o leka ke 'a'anu ki tu'a he 'osi e fufulu nifo. 'Oua e pūpū 'aki e vai. Koe'uhi ko e me'i fluoride si'isi'i 'oku toe takatakai 'i he nifo, 'oku tokoni eni ki hono malu'i e nifo.

ANGA KI HE FLOSSING

Ko e flossing, 'oku ne fakama'a e plaque mo e, kongokonga me'akai 'oku 'efihia 'i he vaha'a nifo mo e 'i lalo hifo 'i he te'enifo. 'Oku a'u ki he feitu'u 'oku 'ikai ke a'u kiai e polosi. Ko e leka 'oku totonu ke kamata leva 'a e folosi 'i he taimi 'oku fetaulaki ai e ongo nifo 'e ua. 'Oku meimei hoko 'eni he fuofua taimi 'oku 'asi mai ai e nifo mei mui. Ke kamata 'eni, kuopau ke ke folosi e nifo ho'o leka, ka te nau ako 'eni ke nau fai pe 'e kinautolu. Folosi tu'o taha he 'aho. Kapau 'oku 'ikai te ke fakapapau'i founga 'a hono folosi, talanoa ki ho'o toketā nifo pe ko ho'o talanoa mai ki he 0800 Talk Teeth (0800 825 583).



VAKAI'I E NIFO

Ki'i le'ei hake 'a e la'i foungutu 'olunga ho'o leka, tu'o taha he mahina ke vakai ki loto ki hono ngutu. Ko e founga vave mo faingofua ke vakai'i ai pe 'oku 'asi ha decay 'i hono fuofua taimi 'oku kamakamata ai, pea mo faingofua ai ke fakalelei'i. Fakasio ha fanga ki'i me'a hinehina 'i he te'e nifo, tautautefito ki he nifo mu'a 'i 'olunga. Fakasio foki mo ha 'elia kuo liliu e lanu pe ko ha kongokonga 'o ha fo'i nifo kuo pulia. Vakai'i e te'enifo, ke pau 'oku mata'i mo'ui lelei, kae'oua 'e ake pe pupula pe toto. 'Alu ki ha tokotaha palofesinale ki he nifo kapau 'oku 'iai ha me'a 'oku ke tokanga kiai. Telefoni mai pe ko e ki he 0800 Talk Teeth (0800 825 583) kapau 'oku 'ikai ke pau kiate koe 'a e me'a ke fai.



FAKAHINOHINO 'E NIMA KI HA MALIMALI MO'UI LELEI

FAKALOTOLAHU MA'U PE
KIHE ME'A 'OKU LELEI

'Oua e ngalo ke tala e lelei
'aho'o leka koe'uhi ko'ene
fufulu hono nifo pea Moe
fakaófoófa mo mo'ui
lelei 'a 'ene malimali.

1
2
3
4
5

FUFULUNIFO TU'O UA 'IHE 'AHO
'AKI HA KILIMI FUFULUNIFO FLUORIDE.

TOUTOU ĀLU MA'U PE 'O SIVI MO'UI LELEI HO'O NIFO.

LE'EI E LA'I NGUTU 'IHE MAHINA KOTOA KE
VAKAIĪ E NIFO MOE TE'E NIFO'A HO'O LEKA.

FILI E ME'AKAI MO'UI LELEI.

INU E VAI PE HU'AKAU.



KO E NIFO 'IHE 'ALU E TA'U

NIFO PĒPĒ

Ko 'ene 'asi pe koia 'a e nifo, kuo taimi leva ke kamata e fufulu 'o e nifo. 'Oku kamata 'asi mai e nifo 'i he meimei mahina ono 'o e pēpē, pea 'i he a'u koia ki he ta'u tolu, 'e ma'u leva ho'o leka 'a hono 'uluaki seti nifo kakato – 'aia ko e nifo "pēpē" 'e 20. 'Oku mahu'inga ke tokanga'i e nifo ko eni, koe'uhi ko honau nifo pēpē 'oku ne pukepuke 'a e ngaahi tu'u'anga ma'ae ngaahi nifo kakai lalahi pea 'oku tataki e nifo kakai lalahi ki honau tu'u'anga totonu.

Ko e 'asi koia 'a e decay i he 'uluaki nifo, 'oku fa'a mamahi pea tene uesia leva 'a e kai mo e tupu fakalalaka koia ho'o leka. Ko e decay ko eni 'oku ne fa'a faka'longa mai leva ko e decay 'e hoko 'i he taimi e nifo kakai lalahi. Ko e fufulu nifo tu'o ua mo e kilimi fufulu nifo fluoride, 'i he 'osi 'a e kai pongipongi pea mo kimu'a pea mohe he po'uli, ko e founa lelei taha pe ia teke lava 'o fai ke ta'ofi e decay pe kovi 'a e nifo.

NGAAHI HINA PEA MOE NGAAHI DUMMY (FANGA KI'I ME'A MATA'I HUU KOIA 'OKU 'OANGE KE KOMOKOMO AI 'A E FANGA KI'I PĒPĒ MO E KAULEKA IIKI)

Ko e suka 'i he ngaahi inu melie, inu kasa, huhu'a fua'i'akau pe hu'akau melie tene lava 'o uesia e nifo ho'o lekā, tautautefito ki he taimi mohe. 'Oku ma'u he fanga ki'i pēpē 'a e fanga ki'i avaava 'i honau nifo mei he komokomo fuoloa koia 'i he 'enau hina huhu 'oku 'iai ha inu melie pe ko e mohe koia mo 'enau hina huhu 'i honau ngutu. Kapau 'e tō ha pēpē 'o mohe mo ha hina huhu 'i hono ngutu, 'e si'isi'i leva e favai te nau lava 'o fa'u mai ke fufulu ke mama'o e 'esiti 'oku ne fakatupu e decay.

NIFO KAKAI LALAHI

'I he fakafuofua ki he ta'u ono, 'e kamata 'asi mai ai e seti nifo hono ua. Ko e liliu ko eni 'oku hokohoko ai pe kae'oua kuo 'asi kotoa mai 'a e nifo kakai lalahi (tukukehe 'a e nifo kaungao) 'i he meimei ta'u 14. 'I he taimi koia 'oku tupu ai e nifo, 'oku totonu ke tauhi he fānau 'a honau founa anga maheni koia ki hono fufulu e nifo tu'o ua he 'aho pea mo toutou floss e nifo.

KO E NGAAHI TA'U TUTUPU HAKE KI HE TALAVOU MO E FINEMUI

Ko e to'u "teenage" 'aia ko e ta'u 13 – 19, 'oku nau fononga mai 'i he ngaahi liliu lahi – kamata pe he ako kolisi, kamata ngāue, hiki mei 'api mo e tutupu hake. Ko e oral health pe koe tauhi e mo'ui lelei e nifo, ngutu, te'enifo 'oku toe mahu'inga ange 'i he ngaahi ta'u ko eni. Manatu'i ke fakalotolahi'i ho'o tama / fānau ke hokohoko 'enau sivi mo'ui lelei honau nifo, 'aia 'oku kei ta'etotongi 'o a'u ki he 'enau ta'u 18. 'Oku totonu ke nau kei fufulu honau nifo tu'o ua 'i he 'aho; ko e taimi mahu'inga taha ke fufulu ai e nifo ko e taimi po'uli kimu'a pea ke mohe.

SIPOTI MOE ME'A MALU'I 'O E NGUTU (MOUTHGUARD)

'Oku totonu ke tui 'ehe leka ha me'a malu'i 'o e ngutu pe mouthguard 'i he taimi 'oku va'inga sipoti ai ke malu'i hono nifo mo e te'enifo. Kapau 'e maumau ha fo'i nifo pe mole, sio ki ha tokotaha palofesinale 'i he mala'e nifo he vave taha. Kapau kuo homo ha fo'i nifo kitu'a, toe fakafoki pe ki hono tu'u'anga kapau teke lava. Kapau 'oku 'ikai lava, pea ke tauhi e fo'i nifo ke hauhausia 'aki hano tuku ki loto he ngutu 'o e leka 'i he tafa'aki hono kou'ahe, pe koha ipu hu'akau. Ave 'a e fo'i nifo mo e leka ki ho'o toketā nifo 'i he faingamālie vave taha – na'a malava 'ehe toketā nifo 'o fakahaofi e fo'i nifo ho'o leka.

TAIMI MOHE

Fakamohemohe 'aki ho'o pēpē/kau leka 'aki ha tohi talanoa, Kae 'ikai ko ha fo'i hina huhu. Kapau te nau tō 'o mohe moha hina huhu 'i honau ngutu, to'o e hina ki tu'a mei hono ngutu.



INU VAI

Inu e ipu vai he 'osi ha'o inu ha inu melie –'o tatau ai pe kapau koha inu Fakaholo (diet drink) na'a ke toki inu.

ME'AKAI MO'UI LELEI NIFO MO'UI LELEI

FAKAHUHU

Fakahuhu 'ata'atā pe ho'o pēpē kae'oua kuo nau mateuteu pea mo fiema'u ha toe me'atokoni – 'e meimei ke 'i he mahina 'e ono nai 'eni. Taimi koia 'oku mateuteu ai ho'o pēpē, fakafe'iloaki kinautolu ki he ngaahi me'atokoni fe'unga pea hokohoko ai pe hono fakahuhu, kae'oua kuo nau ta'u taha.

ME'ATOKONI – LELEI KI HE NIFO

Ko e tokanga'i 'o e nifo, 'oku 'ikai ko e fufulu pe polosi pe. Ka ko e fa'ahinga me'atokoni 'oku tau kai, 'oku lava kene fai e liliu ki he tu'unga levolo 'o e 'esiti 'i hotau ngutu pea fakatupu ai e decay. Ko e lahiange koia 'a e kai moe inu me'a melie koia ho'o leka – 'o hangē ko e ngaahi lolo, keke moe ngaahi pisikete, huhu'a fua'i'akau pea mo e ngaahi inu kasa – ko e lahilahinga ia 'a e avaava honau nifo.

Kapau 'oku ke 'oange ki ho'o leka ha me'akai melie mo inu melie 'oku lelei taha pe, ke toki 'oange tātāitaha (si'i hifo he tu'otaha he uike) 'i he taimi ma'u me'atokoni. Ko e favai, ko e me'a malu'i fakanatula ia 'e taha 'a e sino mei he decay pe kovi koia 'a e nifo – 'aia 'oku ne toutou fakafetongi e ngaahi mineral 'i he nifo pea mo ne fufulu atu e ngaahi 'esiti. Ke 'oange ha faingamālie 'o e favai kene ngāue ai, fakafuofua lelei 'e tu'o lahi 'a e taimi koia 'oku kai ai ho'o leka 'i he 'aho. Ko e kai tu'o tolu he ngaahi houa kai pau pea moha kai ma'ama'a tu'o ua he 'aho, 'oku sai taha. 'Oange ha malōlō 'a e nifo mei he suka, pea feinga ke 'oange ha ngaahi me'akai ma'ama'a 'oku mo'ui lelei 'i he vaha'a 'o e ngaahi houa kai pau.

KO E KAI MA'AMA'A 'OKU KAUNGA LELEI KI HO'O NIFO

MA

SI'ISI

VESITAPOLO MATA

POPCORN 'IKAI KE MELIE PE FAKAMASIMA

NATI

'IŌKETI

KO HA ME'A 'I HA IPU SIO'ATA

Feinga'i ho leka kene inu ha ipu vai hili ha'ane inu ha inu melie. Neongo 'oku 'ikai ke 'iai ha suka 'i he ngaahi inu "diet" pea kapau 'oku 'iai ha 'esiti ai hangē ko e diet coke, ka 'oku kei 'iai e 'esiti he inu, pea 'e lava pe kene fakatupu ha ngāue kovi ki he nifo 'a ho'o leka hangē ko hono toli toli māmālie e nifo. Ko e inu lelei taha ma'ae nifo ho'o leka ko e hu'akau mo e vai. Meimei ko e lahitaha e ngaahi inu 'oku 'iai e suka 'ia kinautolu, tukukehe pe 'a e ngaahi inu 'e ni'ihī, 'oku ma'u e melie ia mei he suka fakanatula, hangē koia 'i he huhu'a fua'i'akau 'ata'atā. Tauhi e inu melie, ke toki ma'u he ngaahi houa ma'u me'atokoni (kapau 'oku fiema'u) pea ngāue'aki e straw. Fakalotolahi'i ho'o leka ke fili e vai – 'oku fo'ou ma'u pe pea toe ta'etotongi!

KO E LAHI E SUKA

DRINK

VAI

VAI 'OKU FAKALANU

HU'AKAU

PUHA HU'AKAU KUO HU'I (IPU 'E TAHA/250ML)

PUHA INU FUA'I'AKAU (IPU 'E TAHA/250ML)

INU FAKAIVI (IPU 'E TAHA/KAPA INU 250 ML)

INU SIPOTI (HINA INU ML 'E 600)

INU KASA (KAPA INU 'E 1 /355ML)

SUGAR CONTENT

'IKAI HA SUKA

SEPUNI TI 'E 2.5

'IKAI HA SUKA

SEPUNI TI 'E 3

SEPUNITI 'E 7

SEPUNI TI 'E 6 MOE KONGA

SEPUNI TI 'E 10

SEPUNI TI 'E 10



‘OKU ‘IAI E SEVESI TA’ETOTONGI KI HE MO’UI LELEI
‘OE NIFO, NGUTU, TE’ENIFO ‘I HO KOMIUNITI
‘OKU TA’ETOTONGI,
‘OKU FAINGOFUA,
PEA KO E ‘AI MA’AU!







tau
talanoa
ki he nifo

TELEFONI MAI 'I HE
0800 TALK TEETH
(0800 825 583) www.letstalkteeth.co.nz



ISBN 978-0-478-33991-8 (print)
ISBN 978-0-478-33992-5 (online)

Tongan. Code **HE2264**

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

New Zealand Government



MANATŪ HAUORA