

Founga 'e 5 ki hono tauhi ke kei malimali 'a 'etau longa'i fānau ako tokamu'a/kiniti



Kai 'a e ngaahi me'akai mo'ui lelei kehekehe



- Ko e me'akai lelei taha' 'a e me'akai 'oku fo'ou pea 'i hono to'ukai.
- Fili ha ngaahi me'atokoni mo'ui lelei ki he sineki' (fakavaha'akai).
- 'Oku totonu ke kai sineki' 'a e fānau 'i ha taimi pau, hangē ko e taimi ti pongipongi mo e ti efiafi, pea faka'ehi'ehi mei ha toe kai lolotonga 'a e 'aho'.
- Fakangatangata 'a e me'akai melie' ko e fakaneifua 'i ha ngaahi taimi pē 'e ni'ihi.

Inu vai mo e hu'akau



- Ko e inu lelei taha' 'a e vai'.
- Fakahuu 'ata'atā pē 'a e pēpē kae 'oua leva ke 'au 'o mahina 6 pe ofi ki ai, pea hokohoko atu hono fakahuu kae 'oua leva ke ta'u taha 'a e pēpē'.
- Kapau 'oku fafanga mei ha hina, faka'ehi'ehi mei hono ngāue'aki 'a e hina' hili 'a e mahina 12 pe ta'u taha 'ae pēpē'.
- 'Oua 'e 'oange 'a e hu'akau pulu' kimu'a 'i he mahina 12 'a e pēpē'. Ko e hu'akau kakato (whole milk) 'oku lelei ki he fānau 'oku ta'u taha ki he ta'u ua. Ko e hu'akau 'oku fakasi'isi' ai 'a e ngako (reduced fat) moe hu'akau 'oku ma'ulalo 'ai 'a e ngako (low fat) 'oku 'i ai 'a e ngaahi ivi 'oku fiema'u 'e ho'o tamasi'i' ki he'ene tupu', pea 'e lava ke ne kamata ngāue'aki mei he'ene ta'u ua'.

Fufulu 'a e nifo 'aki 'a e kilimi fulunifo fululaiti (fluoride) 'i ha miniti 'e ua, tu'o ua 'i he 'aho



- Fufulu tu'o ua 'i he 'aho hili 'a e pelekifasi' pea kimu'a 'i he taimi mohe'.
- Ki he fānau ako kiniti', ngāue'aki ha polosi fulunifo 'oku molū mo e ki'i me'i kilimi fulunifo si'isi'i ki he kakai lalahi (malohi 'aupito 'a e fululaiti).
- Tokoni ki he fānau si'i hifo 'i he ta'u fitu' 'i hono fufulu honau nifo. 'E mei faingofua ange kiate koe ke ke tu'u mei mui 'i ho'o tamasi'i 'o puke fakafo'ohake hono 'ulu ki mui ka ke fufulu' hono nifo.
- Faka'ehi'ehi mei hono ngāue tokolahi 'aki 'a e polosi fulunifo' he tene fakamafola 'a e siemu pakitilia 'a ia tene lava ke maumau' 'a e nifo'.

'A'anu, 'oua 'e pūpū hili hono fufulu'ho nifo



- Ko e fululaiti 'i he kilimi fulunifo' 'oku ne ta'ofi 'a e kovi 'o e nifo'.
- Hili hono fufulu', faka'ai'ai 'a e fānau ke pu'aki 'a e kilimi fulunifo' ki kitu'a pea 'oua 'e pūpū honau ngutu'.

Tokanga'i TA'ETOTONGI 'o e nifo' ki he ni'ihi 'oku si'i hifo 'i he ta'u 18



- Mahu'inga 'a e nifo 'o e pēpē'. Ko e nifo pēpē' 'oku mahu'inga ki he kai, lea mo hono fakafuo 'o e kaungao'.
- Huke'i 'a e la'i ngutu' 'i he mahina kotoa 'o vakai' ha faka'ilonga 'o e maumau 'a e nifo' (ava).
- 'Oku totonu ke hokohoko atu 'a e o 'a e fānau ako tokamu'a/kiniti ki he kiliniki nifo' 'i he taimi tu'upau.



Kilinihi Nifo' ma'ae Fānau 'i he Komiuniti

Ta'etotongi ki he fānau mei he ta'u 0-17

Ko e faito'o 'o e nifo 'o e fānau mei hono fanau'i ki he ta'u 18 'oku fakahoko ia 'e he ngaahi kiliniki nifo kehekehe fakatefito 'i he ta'u motu'a 'o e tamasi'i'.

Fānau mei honau fanau'i ki he kalasi 8 'i he ako

'Oku fakahoko ta'etotongi 'e he "Children's Community Dental Service" (Sevesi ki he nifo 'o e Fānau 'i he Komiuniti) ki he fānau mei he fa'ele'i ki he kalasi 8 'i he ako'. 'Oku mau fakahoko fatongia mei he ngaahi feitu'u ngaahi nifo 'e 83 'i 'Okalani. Ko e ngaahi ngāue'anga ko 'eni' 'oku kau ki ai 'a e ngaahi kiliniki 'i he komiuniti pea mo e ngaahi sevesi 'oku ngāue'aki 'a e me'alele. Ko e ngaahi me'a ngāue ko eni 'oku 'i ai 'a e ngaahi kiliniki 'oku 'i he komiuniti mo e ngaahi sevesi 'oku ngāue'aki 'a e ngaahi me'alele. Ko e tauhi 'o e nifo 'i he ngaahi Kiliniki Nifo ma'ae Fānau 'i he Komiuniti 'oku 'oku tokanga'i ia 'e he kau Toketā Nifo mo e kau fale'i ki he mo'ui lelei 'a e nifo 'a ia ko e kau ngāue taukei 'i he sivi, faito'o mo e malu'i 'o e nifo. Ko e hā e tu'o lahi 'emau sio ki ho'o tamasi'i 'e fakatefito 'i he fiema'u 'a ho'o tamasi'i. 'E vakai'i 'e he 'emau toketā nifo 'a e fiema'u ho'o tamasi'i' pea toki talanoa atu kiate koe. Katakai fakatokanga'i 'oku 'ikai ke mau fakahoko ha ngāue ki he fehilihili'i 'a e nifo'.

Fānau ako mei he kalasi 9 ki he ta'u 18 (Talavou)

Ko hono tokanga'i 'o e nifo 'o e kau talavou 'oku fakahoko ia 'e he ni'ihi kuo filifili/toketā nifo 'oku 'i ai 'enau alepau ngāue mo e Poate Fakavahe ki he Mo'ui' mei he Kalasi 9 'o a'u ki he ta'u 18. Tatau ai pe pē 'oku ako 'a e talavou, ngāue pe 'ikai, 'oku nau kei 'atā pe ki he ngaahi sevesi nifo ta'etotongi'. Ki ha toe fakamatala fekau'aku mo e hono sivi 'o e nifo 'o e talavou' pē ko hano kumi 'o ha fale ngaahi ngaahi nifo kuo 'osi fakapa'anga 'oku ofi atu kiate koe' kataki vakai ki he 'emau uepisaiti www.ards.co.nz pe telefoni ki he 0800 TALK TEETH (0800 825 583).

Fetu'utaki ki he Sevesi Nifo ma'ae Fanau 'i he Komiuniti

Ke ma'u ha lisi 'o e Kiliniki Nifo ma'ae Fānau 'i he Komiuniti' 'oku ofi taha pē faingofua taha kataki 'o vakai ki he 'emau uepisaiti 'i he www.ards.co.nz Teke ma'u ai 'a e lisi 'o e fakaiiki 'o e ngaahi fika fetu'utaki 'o 'emau ngaahi kiliniki. 'E tokoni atu 'a ho'o mou kau ngāue 'i he

kiliniki' ki hono lesisita ho'o tamasi'i pea mo hono 'ai ha'ane 'apoinimene pē ko hono toe liliu. 'Ikai ko ia pē teke lava 'o telefoni ki he 0800 TALK TEETH (0800 825 583)

Fakatonutonu 'a ho'o ngaahi fika fetu'utaki'

'E tokoni kiate kimaotolu ke mau ma'u 'a e tu'asila fakamuimui taha 'a ho'o tamasi'i', fika telefoni, 'imeili mo e apiako. Katakai 'imeili mai ki he ARDS@waitematadhb.govt.nz, fakataha mo e hinga ho'o tamasi'i mo e Fika Fakafalemahaki' (NHI) kapau 'oku ma'u.

Kapau 'oku mamahi 'a e nifo ho'o tamasi'i

Ke 'ai ha 'apoinimene ho'o tamasi'i ki he Fakanonga 'a e Langa, kataki fetu'utaki ki ho'o kiliniki nifo 'a e fānau 'i he komiuniti pē telefoni ki he 0800 TALK TEETH (0800 825 583)

Kapau na'e 'i ai ha fakatu'utāmaki felave'i mo e nifo ho'o tamasi'i

Kapau na'e 'i ai ha fakatu'utāmaki felave'i mo e nifo pe ngutu ho'o tamasi'i' 'oku mahu'inga ke lesisita 'a e fakatu'utamaki 'i he "Accident Compensation Corporation" (ACC). Ke fakahoko 'eni, kataki 'o fetu'utaki ki he toketā nifo fakakolo' pe fetu'utaki hangatonu ki he sevesi tu'a - taimi'. 'E kole atu kiate koe ke ke fakafonu 'a e foomu ACC pea 'e malava ke 'i ai 'a e totongi – 'Oku mau fokotu'u atu ke ke 'eke ki ho'o toketā nifo fakakolo' pe sevesi ngāue tu'a - taimi felave'i mo e totongi 'o hono 'ai 'o e 'apoinimene'. 'E 'ikai lava 'e he'emau kau therapist 'o lesisita 'a e fakatu'utamaki 'o ho'o tamasi'i ki he ACC ka temau fiefia ke 'oatu ha fa'ahinga fale'i.

Kapau 'oku mamahi'ia ho'o tamasi'i hili 'a e taimi ngāue anga maheni

'I he ngaahi kiliniki lahi, ko 'emau taimi ngāue 'oku mei he 8am-4.30pm Monite -Falaite. Kapau 'e fiema'u 'e ho'o tamasi'i ha 'apoinimene ke Fakasi'isi'i 'a e Mamahi 'i ha taimi kehe, kataki fetu'utaki ki ho'o toketā nifo fakakolo' pē fetu'utaki hangatonu ki he sevesi ngāue tu'a – taimi. Katakai fakatokanga'i 'e 'ikai ta'etotongi 'eni, ko ia 'oku mau fokotu'u atu ke ke feptalanoa'aki mo ho'o toketā nifo fakakolo' pe sevesi tu'a-taimi' 'i he taimi te ke puka ai 'a e 'apoinimene.