

Fautuaga ke tumaupea tau KATA



Fufulu faka-lua na nifo i te aho mo he
lua minute. Fakaaoga na mea-fulu
nifo e iei te fluoride



Na he pūpūāgia na nifo ini vai ka
uma te fufulu



E hili te inu ki na vai ma te huhu



Filifili na meakai faka-vaikaiga (snacks)
e he lahi iei he huka



Ko na hiakigā nifo o fanau i lalo o te 18
tauhaga e heai he totogi