

Ētahi huatau kia pai te hauora o ōu niho

- Tīmata ki te taitai i ngā niho pēpi mai i te putanga ake i ngā pūniho.
- Taitai i ō niho ia ata, ia pō ki tētahi taitai niho newanewa kua pania ki te pēniho
- Kōwhiria ngā kai hauora, ngā kai pai mō ngā niho.
- Karo i ngā inu me ngā kai kī ana i te huka.
- Akiaki i tāu tamaiti ki te inu wai māori.
- Hikina te ngutu ia marama ki te hihira i ngā tohu niho pirau.
- Whakaurua tāu tamaiti ki tētahi whare haumanu niho kia auau te hihira i ngā niho.

MŌ NGĀ MŌHIOHIO ME PĒHEA TE TIAKI I TE
HAUORA NIHO O TĀU TAMAITI HAERE KI:

nzda.org.nz/public

MŌ NGĀ MŌHIOHIO E PĀ ANA KI TE
RATONGA HAUORA NIHO HAPORI:

Tēnā koa, waea mai ki
0800 TALK TEETH [0800 825 583]

Rapu rānei mō te 'hauora niho
tūmatanui kore utu' i
health.govt.nz



**He māmā
ki te tiaki i te
mingo kata
o tō whanau!**

Hikina te ngutu

ki te hihira i ngā niho pīrau

Mā te tautohu wawe e āwhina
ki te ārai, ki te aukati rānei
i te whakaahuatanga o te
pirautanga o ngā niho.

PAI



Ka āwhina te taitai niho ia ata, ia pō ki te tiaki i te hauora o ngā niho o tāu tamaiti.

HE WHAKATŪPATOTANGA



He tohu ngā kōtingotingo mā e tata ana ki ngā pūnihi, o te pīrautanga niho. Rapua te hauoratanga niho mō ngā tohutohu me ngā maimoatanga hei āwhina ki te aukati i te huringa o ngā wāhi kōtingotingo hei pakohu.

MŌREAREA



He tohu ngā wāhi hāura me ngā pakohu me whai tiakanga tō tamaiti ināianei hei ārai atu i te niho tunga me ngā pokenga.

MATE OHO TATA



He tohu ngā niho pakaru me ngā katirehe ka pāngia tō tamaiti i te niho tunga. Me whai tiakanga niho ināianei ki te ārai atu i te mamea me te horapatanga o te pokenga.