



E hāngai pū ana te hauora niho ki te hauora
whānui o te tangata. Āwhinaia tō tamaiti kia
ū ki ngā mahi tika.

TE MENEMENE PĀTA O TŌ TAMAITI Me Mōhio Kiāng Kōrero Hira-hira Nei... Me Mahi Tahī Tōu!

Whakaatuhia mai ngā 'Pūkenga Autaia' o tō menemene pāta, ka tū ai hei tuahangata hauora niho!

Tohua (✓) ina parāhe niho i te ata, i te pō mō ngā rā 28, kia
ū ai ki te mahi parāhe niho i ia rā, i ia ra, mō ake tonu atu.

Rā Tīmata

Rā 1 Rā 2

Rā 3 Rā 4 Rā 5 Rā 6 Rā 7 Rā 8

Rā 9 Rā 10 Rā 11 Rā 12 Rā 13 Rā 14 Rā 15 Rā 16

Me parāhe niho ā-whānau! Me whiriwhiri i tētahi penehinu,
penerākau rānei he rerekē te tae, ā, ka tohu ia tangata ina
parāhe ia i te ata me te pō. He āwhina tēnei i tō tamaiti kia
mōhio ia he painga mō te katoa o te whānau te hauora niho.

Kei te wāhanga haurua koe.
E rua wiki koe e parāhe ana. Tino pai.

Rā 17 Rā 18 Rā 19 Rā 20 Rā 21 Rā 22 Rā 23 Rā 24 Rā 25 Rā 26 Rā 27 Rā 28

Kua tata te mutu...
Ka nui ngā mea hei whakamenemene māu.

Ngā mihi!
Ko koe he kaitiaki
niho anaiane!



Colgate®

Kia kimi kōrero anō e pā ana ki hauora ā-niho mō te whānau katoa, haere ki www.colgate.com.au

TUATAHI.

Kia rua o parāhe niho ki te pēniho pūkōwhai i te itinga rawa i te rā, otirā i muri o te parakuihi, i mua hoki i te hokinga ki te moe.

Ka tangohia e te parāhe niho ngā toenga kai me te rehu mā hāpiapia (plaque) – ā, mā te pūkōwhai e noho pai ai ō niho me te ārai i te pirau!

Whakaatuhia
ki tō tamaiti te
mahi parāhe
niho tika



1.



2.



3.

1. Purua tīhahatia te parāhe ki runga i ngā pūniho. Āta parāhe ki tēnei taha, ki tērā taha. Haere pēnei ai mō ngā niho katoa.

2. Parāhe ngā mata o-roto o ia niho muri. Āta parāhe pēnei i te tohutohu tuatahi.

3. Parāhe ngā mata ngaungau ki muri rā anō.

4. Mahia te moka o te parāhe ki muri i ngā niho mua, ki runga, ki raro hoki.

5. Kaua e wareware ki te parāhe i tō arero!



4.



5.

KO TE MEA
NUI KO TE
RAHINGA O
NGĀ WĀ
KAI

5x
i te wā kotahi

= 20
meneti
o te tūpono
pea ki te
pirau niho

1x
i ngā wā e
5 rerekē

= 100
meneti
o te tūpono
pea ki te
pirau niho

TUARUA.

Me iti noa ō kai
paramanawa i ia rā.

I te wā e kai ana, e inu ana rānei koe (atu i te wai), ka ngaua ō niho e te waikawa rehu mā hāpiapia. Koinā te take me kaua e rahi rawa ngā wā kai.



Waikawa



Kōrahirahi
niho



He niho
pirau pea

TUATORU.

Me auau te tirotiro i ō niho.

Ka mahi tahi ngā rata niho, ngā kaihaumanu niho rātou ko ngā kaiakuaku niho hei hiki i tō hauora niho. Hei āwhina i te kaupapa nei, i waenga i ngā takitaki niho me tiaki koe i ō ake niho me ngā pūniho i ia rā, i ia rā.



Te
whakaritenga
niho a tō
tamaiti

I te wā o te tirotiro niho, ko tā te mātanga niho pea he:

- Horoi me te whakapīata i ngā niho o tō tamaiti
- Tirotiro anō i ngā niho me ngā pūniho o tō tamaiti
- Tango whakaahua roto
- Kōrero mō te haumaruru niho tika
- Hoatu whakakopi niho