



Yangapala kungka tjuta
ipilypa ngaranyangka
wirura ikaringkunytjaku



For more information visit
www.mobsmiles.org.au

Mob Smiles is made possible by the
Australian Dental Association

Translations by Mr Barry Gould



Wanyu nyawa nyanga ara palya ikaringkunytja rikina ngaranytjaku

Nyuntunku ikaringkula katiti wirunyatjara pulka mulapa kutjupa tjuta mituparinyangka malparingkuntjikitjangku.

Palulanguru nyuntunku kurunpa raparingkuku pukularinytjaku. Utin panya katiti pulka tjuta kanyini tjiranka ngaranyangka. Utin rawangku panya katiti wirura kanyilpai kunpu ngaranytjaku tjilpiringkunyangka. Utin ngurkantara waltjangku ipilypa palyanku nyinanytjaku tjakaringkupai kuvari panya katiti munu katiti ilytjanpa malangka tjilpiringkunyangka kuraringkunytjaku-tawara.



Tjingurun waltjangku katiti wirura kanyira wantipai palu tjingurun kuntaringkula ikaringkunyangka. Palulanguru tjingurun katiti munu katiti ilytjanpa kuraringkunytjatjanu pikatjararingkulu munta tjinguru tjaa tjulkutjara ngaraku.

Kapi tapa-nguru palya mulapa tikira ilytjanpaku munu katitiku ipilyarintjaku. Kuulturingka, juice munu slushies tjinguru tjuka-tjara mulapa. Kuulturingka kutju tjinguru tjuka tinpa kanyini. Panya tjikintja tjukatjara tjuta tjikintjatjanu tjinguru katiti kuraringkunytjaku.

Kiliniki-kutu katitiku ankula kunta wiya. Takata katitiku tjutangku nyuntunya alpamilanytjaku mukuringanyi ngurkantara kuranmankunytjaku wiya. Kiliniki katitiku ringamila appointment-ku kuli kutjupa kuli kutjupangka katiti nyakunytjaku. Tjingurunku katiti kuraringangi palyan takata katitiku mapalku nyakunytjaku katiti pulkara kuraringkunytjaku-tawara panya appointment-ku patara wiyla.



Vaping munu tjikita chemical kura tjuta kanyini. Palulanguru tjikita puyintjatjanu katiti tjinguru unaringkuku munta tjinguru iniringkula punkalku munta tjinguru katiti ilytjanpa kuraringkula pikatjararingkulu.

Katiti purkarangku paltjila brush-pangka kilinankunytjaku. Utin panya brush-pa tjulatjara munu fluoride toothpaste-pa tjukutjukungka katiti kilinankunytjaku mungangka munu munga winkingka. Katiti brush-amilara wiyarngkula toothpaste-pa wita wanira tjaangka kapiku paltjila wiyangku. Rawa brush-amilanma katiti winki 2 minute-ku kilinankula latjaringkunytjaku-tawara. Nyanga palulangurun katiti titutjara wiru ngaraku piranpa alatjitu palu ngaalypa wiru pantilpai kulu.

Nyiri ini "mouthguard" kutjupa-kutjupa ngaranyi tjaangka tjunkula katiti atunymankunytjaku pungkunytjaku-tawara.

Panya mouthguard tjaangka tjunkula puutapala munu sport kutjupa inkanyangka. Paluru nyuntu katiti munu katiti wata atunymankula katantankunytjaku-tawara. Kiliniki katitiku tjapila mouthguard palyantjaku waltjangku tjaa unngutja alatjitu arkara palunya tjunkunytjaku. Paluru waltjangku tjaangka tjura sport uwankara inkanyangka training kulu.

