

Tjilpi Pampa Tjuta Ipilypa  
Ngaranyangka Wirura  
Ikaringkunytjaku



For more information visit  
[www.mobsmiles.org.au](http://www.mobsmiles.org.au)

Mob Smiles is made possible by the  
Australian Dental Association

Translations by Mr Barry Gould



# Tjilpi Pampa Tjuta Ipilypa Ngaranyangka Wirura Ikaringkunytjaku

Panya tjaa, tjara puntungka pula mulapa tjungu kutjutu ngaranyi. Tjingurun kulini wirura ikaringkunyangka rikina kutju ngaranytjaku. Palu piruku kulila, mulapa wirura ikaringkunyangka ipilypa ngaranytjaku ara pulka ngaranyi. Katiti ilytjanpa kuraringkuntjatjanu tjingurun diabetes mantjilku mutta tjinguru kututu pikatjararingkuntya mantjilku kulu. Tjaa unngutja atunymara kanyinnyangka ipilyarintjaku palu puntu winkingka palyaringkunytjaku-mantu.

Utin yiya kutjupa yiya kutjupangka kiliniki-kutu ankunytjaku katiti munu katiti ilytjanpa check-amilanytjaku. Tjingurun katiti kutjupa iniringkula, katiti ilytjanpa tjulku tjutira, tjaa piltiringkula tjakal-tjakalpa ngaranyi mutta tjinguru kutjupa raa-raaringkunyangka palu mapalku kiliniki katiti-ku ring-amilala appointment-ku. Nyanga kutjupangkunta nintila tjinguru kutjupa kura kumpilitja unngu ngaranyi. Utin mapalku kutjupa kura-kuratjara tjuta takata nintila pulkara lipulara nyakunytjaku patara wiya.

Kapi tapa-nguru fluoride kanyini. Panya kapi tjikinnyangka mai kuka tjaanguru paltjilku palu katiti mulapa kuraringkunytjaku-tawara palulanguru tjaa piltiringkunytjaku-tawara kulu. Utin kuulturingka tjukutjuku kutju tjikilpai. Paluru tjuka pulkatjara kanyini, fruit juice tjukatjara kulu. Tjuka tjukutjuku kutju kapatingka tjura.



Utin toothbrush-pa tjulatjara use-amilala munu fluoride toothpaste two minutes-ku munila. Tjingurun electric toothbrush-pa use-amilala katiti manatja kilinankunytjaku. Utin brush-pangka katiti kilinanama mungangka munu munga winkingka mai kuka arantjaku palu katiti winki paltjinma alatjitu kilinankunytjaku. Nyanga palulangurunku katiti munu katiti ilytjanpa ipilypa ngaraku ngaalypa wiru pantilpai kulu.



Tjinguru waltjangku katiti punkantjatjanu katiti ngalypa-ngalypa palya ngaranyi ini panya "dentures". Paluru tjana nyuntunya alpa-milala wangkara ikaringkula ngalkuku kulu. Tjintu kutjupa tjintu kujtupa panya dentures kilinanama toothbrush-pangka kapingka. Palulanguru palunya munila raikingka witawana. Mungangka dentures araltjara kunkunpa ngarinyangka.