



For more information visit
www.mobsmiles.org.au

Mob Smiles is made possible by the
Australian Dental Association

Translations by Mr Barry Gould

Ititjarangka Ipilypa
Ngaranyangka Wirura
Ikaringkunyjtaku



Wanyu nyawa nyanga ara palya tjaa unngutja ipilyarinytjaku ititjararingkunyangka.

Nyuntu ala-ala nyinanyi ititjararingkunyangka palu ara pulka katiti wiru kanyinma wirura lkaringkunyitjaku. Utin ititjararingkunyangka tjaa unngutja purkara atunyanama.

Minyma ititjara kutjupa tjuta tjaka tjinguru katiti munu katiti ilytjanpa kuraringkunyitjaku.

Ititjararingkunyangka kutjupara waltjangu tjulku punta unngutja tjinguru kutjuparinkuku. Palulanguru Katiti ilytjanpa tjinguru raa-raaringkuku munta tjinguru ritawanaringkuku munta tjinguru tjulku tjuwilku munta tjinguru pikaringkuku.

Kutjupa tjutangu tjaka rawa paltja-tjiratja ngaranyi munta tjinguru rawa mai tjukatjara ngalkunyitjikitja munta tjinguru kuulturingka tjikintjikitja mukuringanyi.

Palu Katiti tjinguru kuraringkuku rawa tjuka pulka ngalkunyangka.

Palyan kiliniki katitiku akatjari ankupai ititjararingkunyangka. Palularangka nyarangka utinku mulapa katiti munu katiti ilytjanpa tjingurunti wiru ngaranyi check-amilanytjaku. Minyma kutjupa tjuta ititjarangka kutjupara tjaka niitalku munu x-rayku ngulu ngaranyi palu kunyu takata nintipuka tjuta palunya tjunkula palyanmankupai. Wanyu rawangku katiti-ku takata-la wangkara alatjin waltjangu ititjara nyuntunya wirura atunmankunyitjaku

Tjikita puyintja, vaping munu wama tikintja wiyankgu wantima panya iti kulunypa pulkara piktjararingkunyitjaku-tawara.

Tjaa unngutja kilinankunyitjaku ara pulka pikatjararingkunyitjaku-tawara. Utin panya brush-pa tjulatjara munu fluoride toothpaste-pa tjukutjukungka katiti kilinanama mungangka munu munga winkingka. Katiti brush-amilara wiyaringkula toothpaste-pa wita wanira tjaangka kapiku paltjila wiyankgu. Rawa brush-amilanma katiti winki 2 minute-ku kilinankula latjararingkunyitjaku-tawara.

Kutjupara minyma ititjara kutjupa tjuta tjaka ulkatjunktupai. Palulanguru katiti tjuta tjinguru kuraringkuku. Ulkatjunktjatjanu mapalku katiti brush-amilala wiyankgu wantima piruku katiti kuraringkunyitjaku-tawara. Utinku ulkatjunktjatjanu patala one hour-ku katiti brush-amilanytjikitjangu. Palyan mapalku tjaa unngutja paltjila kapingka munta tjinguru "mouthwash"-pangka panya hour-ku patantja wiya munta tjingurunku toothpaste-pangka katiti munila mara parkangka.



Mai tjikintja tjuta tjuka tjukutjukutjara ngurkantara panya katiti atunmankunyitjaku. Ngalkula mai wiru panya cheese, fruit munu vegetables tjinguru arkara apula munta tjinguru carrot katala paltjararingkunyitjaku. Ngurkantara kapi tapa-nguru tjikintjaku kuulturingka wiya.

