



Faculty of Dentistry  
*Te Kaupeka Pūniho*  
New Zealand's National Centre for Dentistry



# Huka i tō kai: kino te pai!

Anei te pānui i whakaritea e te Whare Wānanga o Otago me Te Kura Kaupapa Māori o Ōtepoti hei whāki atu he tino whakahirahira te whiringa kai hauora me te tiaki niho



## Te Ira Tangata 1.7



He tapu te tinana o te tangata. Nō reirā he mahi nui tērā, ko te whakako i te tamaiti ki ngā āhuatanga whakapakari i tōnā tinana, kia tupu ai tōna hauora. Kia mōhio te hunga tamariki ki ngā kai pai, ki ngā kai kino. Kia mōhio hoki ki te painga o te korikori tinana, o te mirimiri tinana, o ngā rongoā a Tane Whakapiripiri...

*He whakamāramatanga*

*Ka aro Te Ira Tangata ki te oranga o te tinana me te wairua o ia tamaiti, o ia tamaiti. He whakahirahira te tiaki i ēnei mea e rua i ō rātou whakaakoranga.*

- Nō reira, ka manaaki ngā Kura Kaupapa Māori i te hauoratanga o te tinana, kia puāwai te āhuatanga hauora katoa.

*"He kākano i ruia mai i Rakiātea, e kore ia e karo"*

## Huka i tā tātou kai

He maha ngā momo huka, ā, he whakahirahira ngā huka hei whakahohe i ō tātou tinana. Ka kitea ētahi huka i roto i ngā kai māori reka, pērā i ngā hua rākau me te mīere. Ka puta mai ētahi atu huka i te whakarewaina o ngā kai māngaro (tāhi) pērā i te parāoa, i te raihi me te rīwai.

He tino whakahirahira ngā kai māngaro, pērā i te kūmara, ki ō tātou tīpuna. Engari, he nui te huka i roto i te ngā kai whakahanumi o nāianei, pērā i ngā huapata parakuihi, i ngā waireka me ngā pūrini. He aewa te taumaha huka ki ō tātou tinana.

Kia mōrurururu tātou i te huka ka puta mai ngā mate kino: ka taumaha haere ō tātou tinana, ka pā mai pea te mate mōmona, te mate manawa, te mate huka me te tunga niho.

*Ki tā Katerina Te Heikoko Mataira, ko te matehuka, mate manawa, te pēhi kino o te toto me te momona o te tinana, kei te patu kino i te hunga Māori. Nō reira, kia paku noa iho te kai huka, kia ngāwari hoki te kai mīti hinuhinu.*

*Mō te ora o te whānau ko ngā huawhenua me ngā amiami e tipu ana i roto i te oneone mōmona o tā rātou ake mārakai... ngā tino kai hei whāngai i te ora o ngā tinana.*

*'Kai tika, oranga tinana; kai kino, he karanga mate'*



## Ngā inu waireka

Whakarārangi mai ēnei inu, mai i te mea iti rawa te huka ki roto ki te mea kī rawa i te huka.



### ITI RAWA

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ |         |

### KĪ RAWA

## Me pēhea te whakaheke i te kai huka?

- Whakahekea tō inu i ngā inu huka rawa - he inu mirumiru, he remaneiri, he tinipia
- Kaua e inu i ngā inu whai hā hua rākau: inumia te wai māori kē, kainga te hua rākau
- Whakawhitia ngā huapata whakareka ki te pāreti noa me ngā huapata pū kākano pēnā i te witipiki
- Kia iti iho tāu kai i ngā kai tere, i ngā kai ā-kēne hoki
- Kainga ngā hua rākau, huri tuarā ki ngā ō moho/paramanawa huka me ngā pūrini
- Ki iti iho tāu kai i ngā ō rangaranga (takeaway meals) kia kotahi te wā i ia rua wiki



## Kei rō waha

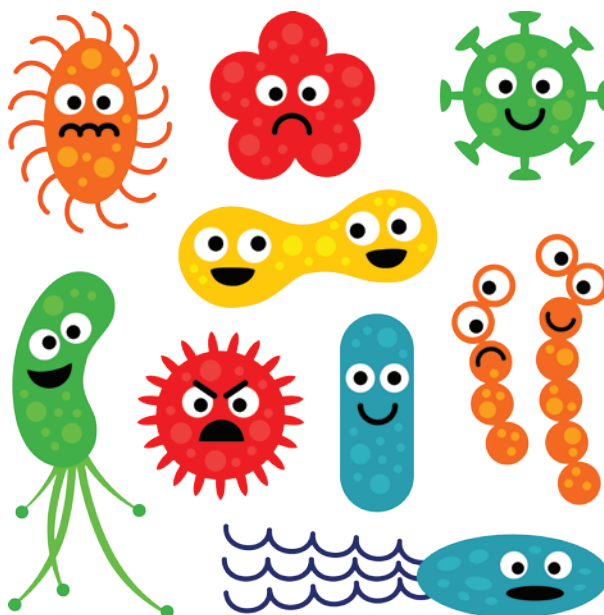
He maha tonu ngā moroiti (microorganisms) i ō tātou tinana, kei roto, kei waho hoki: he huakita, he hekaheka me ētahi atu ngārara. Ka kitea ki ō tātou kiri, ki ō tātou whēkau, ki ō tātou waha, ki ētahi atu wāhi hoki.

Ko tā ētahi o ngā moroiti mahi he āwhina ki te nakunaku i te kai; ka ārai ētahi atu i ngā moroiti kino. Tata ki te kotahi rau tiriona (100 trillion) ngā moroiti kei ia tangata, kei ia tangata!

Kia tirohia, kia mātaihia ngā huakita pai me ngā huakita kino e ora ana i ō tātou tinana, me whiri tipako ki te ūkui miro mā, kātahi ka pania ki runga i tētahi pia whakatipu motuhake. Kei roto i te pia te kai kia tipu ai ngā huakita.



Ia nei, he whakakino te kai i te huka nui ki ō tātou tinana, ki ō tātou waha hoki. He kai nō ngā moroiti ki rō waha i ngā huka kua kainga e tātou, ā, ka puta mai ngā waikawa.



## Mai i te huka ki te waikawa

Ka taea e ngā huakita e ora ana i ō tātou waha te huka te moī (ferment). Ka waihanga i ngā waikawa i rō waha, ka whakarewa, ka whakangoikore i ō tātou niho.

Atu i ngā waikawa kua puta mai i te moitanga o ngā momo huka, kua waikawa kē ētahi o ngā kai ka kainga me ngā inu ka inumia e tātou. I te haere o te wā, ka taea ngā mea hīmoemoe, ngā mea kawa (pērā i te winika, te wai rēmana, te inu hihī, te paināporo me ngā rare kawa) ō tātou niho te whakarewa. Ki te mōhio tātou i te waikawatanga, i te pāpāhuatanga rānei o tētahi matū, me ine i tana pH ki te ine-pH.



He noa te pH o ētahi kai me ētahi inu pēnā i te waiū me te wai Māori. He pāpāhua ētahi atu matū, pēnā i te pekena paura (konutai pākawa waro-rua). Ka tāpirihia te pekena paura ki ētahi pēniho kia noa ai te waikawa i roto i ō tātou waha, ki te ārai hoki i ō tātou niho.

### PH SCALE



*‘Kia kaha te inu wai Māori; huri tuarā ki ngā waireka’*



## Me pēhea te tiaki i ō tātou niho

Nā te hanga o ō tātou niho ki ngā ōpapa, i taea ai te whakarewaina e ngā waikawa- e ngā waikawa i roto i ā tātou kai, e ngā waikawa i whakaputa mai i ngā huakita e moī huka ana anō hoki.

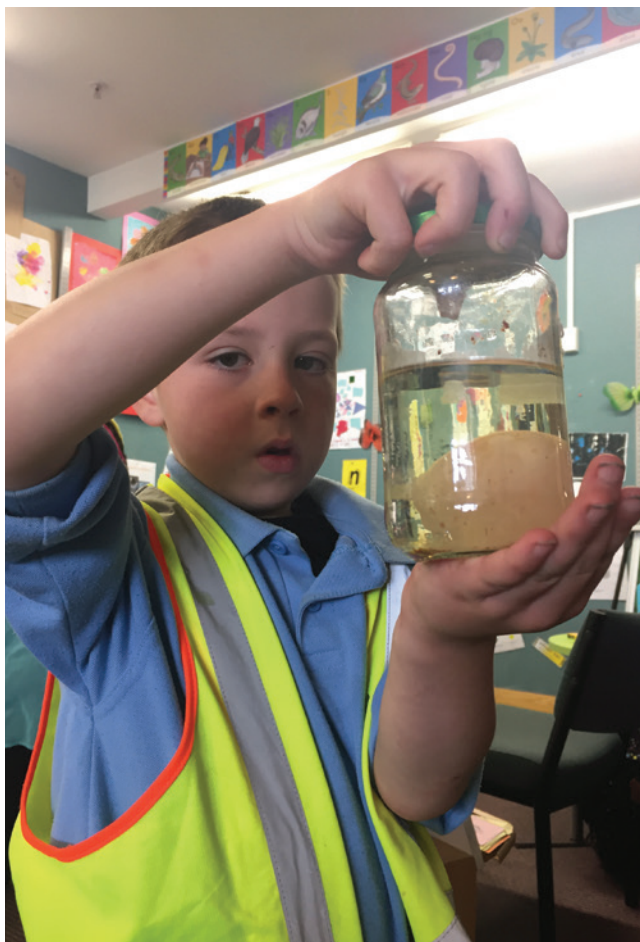
*Koinā te take i whakarewaina ai te pāpapa o te huamanu kua tutua ki te winika i te haere o te wā.*

Ko te pūkōwhai (fluoride) tētahi rongoā kei roto i te wai māori ka inumia e tātou, kei ētahi pēniho hoki, e whakapakari niho ana, e ārai ana i te pirau.

*Koinā te take kāore te winika i whakarewa ai i te pāpapa o te huamanu kua tutua kētia ki te pūkōwhai.*

He maha ngā koiawa ki ō tātou niho kōhari (ngā niho ki muri) nā reira ka piri te kai ki aua niho. Koinā te take me taitai tātou i ō tātou niho, me whakamahi hoki i te miro niho ki te taha o ia niho, o ia niho.

I ētahi wā, me whakaārai ō tātou niho ki muri. Mā te rata niho, te kaituku haumanu niho rānei, e whakakapōtae. Ka whakamahi rātou i tētahi rama motuhake kia mārō ai, kia ukauka ai te pōtae.



## Mā wai ō tātou niho e tiaki?

Kei te mōhio tātou ki te taitai i ō tātou niho ki te pēniho pūkōwhai kia rua ngā wā, nui ake rānei, ia rā, ia rā, kia ora ai ō tātou niho. Heoi, i ētahi wā ka pirau, ka mamae ngā niho me ō rātou pae.

Me mātua whakarite ngā puare i ō tātou niho i te wā he paku noa iho, kei nui ake ngā puare, ā, ka mamae haere ō tātou niho, ka hutia pea.

Mā ngā rata niho ngā niho o ngā pakeke e tiaki, kua riro mā ngā kaituku haumanu niho ngā niho o ngā tamariki me ngā taitamariki e tiaki. Kei tō mātou rōpū tiaki niho ētahi pūkenga niho. Ko tā rātou mahi he waihanga i ngā taputapu hei āwhina i ngā rata niho me ngā kaituku haumanu niho ki te whakapai i ngā niho kua whakakino, kua ngaro rānei.

I ā rātou e mahi ana, ka mau ngā rata niho me ngā kaituku haumanu niho i ngā kākahu motuhake. Ka mau karapu ringa kia mā ai ō rātou ringa, ka mau ārai kanohi kia kore ai ngā ngārara moroiti e tohaina ki a tātou. Ka whakamahi hoki rātou i ngā whakaata me ngā mōhiti kia pai ake te kite i ō tātou niho.

Ka whakaako te Kaupeka Pūniho, ki Te Whare Wānanga o Otago, i te mātai niho (dentistry), i te mātai haumanu niho (dental therapy), i te mātai pūkenga niho (dental technology) hoki. Mā te wā ka ako pea koe ki tō mātou whare wānanga hei tauria?



# Huka i tō kai: kino te pai!

HE MEA TAUTOKO NĀ



## Te rōpū whakahaere o te kaupapa nei:

ko Dr Carolina Loch | rātou ko Professor Richard Cannon | ko Associate Professor Lyndie Foster Page  
ko Dr Nick Heng | ko Ms Deanna Beckett (Mātai Niho) | ko Dr Lisa Te Morenga (Mātai Kai Tōtika Tākata)

## Te Kura Kaupapa Māori o Ōtepoti - Pouako:

ko Tiahuia Kawe-Small | rātou ko Maharata Pere | ko Jaime Tutbury | ko Terri Jackson  
ko Hahona Paraki | ko Matariki Makoare | ko Donna Moses-Heeney | ko Esther Rangiahua

Ngā mihi nunui o te wā ki ngā ākonga otirā te whānau.

---

He mihi anō ki a Phoebe Chiu | rātou ko Victoria Lim | ko Noella Dushime | ko Caitlin Stevenson  
ko Sharnah Saunders | ko Rose Campbell (ngā tauira o te Tohu Paetahi: Oraka Niho) | ki a Amira Salem  
rātou ko Yasmeen Ruma | ko Shaikah Mokassah (ngā tāura o te Mātai Niho) | ki a Jury Arthur rāua  
ko Gabrielle Smith hoki (ngā tāura o te Mātai Kai Tōtika Tāngata).