

# Mai Ita Ba Klinika Dentál Ho Abo



MC : Ohin Ioron, ami mai fó hatene ba imi kona–ba importância nehan.  
Ami Iori kolega nain lima, João, Ana, Abo Lafaek, Dotor nehan Pedro,  
ho Enfremeira nehan Sara.  
João tinan lima ne’ebé nia gosta tebes tasi, Ana, João nia alin feto tinan haat.  
Nia gosta halibur sipu iha tasi ibun, no Abo Iafaek ne’ebé hakarak halimar ho sira.  
Sira sei bá klinika dentál hodi hasoru Dotor nehan Pedro no Enfremeira nehan Sara.  
Iha ne’e sira aprende kona–ba importância nehan.  
Iha istoria klaran sei iha kuiz, tanba ne’e, favór rona ho didiak konta–istória ne’e.  
Imi bele prontu rona ka lae?  
Entaun, sei hahú istória “Mai Ita Ba Klinika Dentál Ho Abo”.  
Iha tasi ibun ida iha Timor–Leste, João no Ana halimar Ioron–Ioron.  
João nani hela iha tasi, enkuantu Ana halimar hela hodi foti sipu sira iha tasi–ibun.  
Ho esperansa atu sai kolega ho sira na’in–rua, Abo Iafaek subar iha fatuk sira nia  
leet hodi haree sira.



Abo : Ha’u hakarak halimar, maibé ha’u hanesan Iafaek ida... sira sei ta’uk no halai?  
Maibé... ha’u hakarak tebes halimar ho sira!

MC : Abo ho aten–barani no bolu João no Ana.



MC : João ho Ana hakfodak oituan, maibe João koalia kedes ba Abo.



João : Boa tarde. Ha'u nia naran João. Ha'u gosta tebes tasi no dala barak mai halimar iha ne'e.  
Ne'e ho ha'u nia alin feto naran Ana.

Kontente atu koñese ita. Ita nia naran sa?

Abo : Ha'u nia naran Abo. Ha'u sempre haree imi. Ha'u hakarak kolega ho imi.  
Ha'u hanoin katak hakarak halimar ho imi loron ruma.



João : Hahú ohin ita kolega ona. Mai ita halimar hamutuk iha tasi ne'e.  
Agora ita kolega ona, ha'u sei fó ida-ne'e ba Abo. Ha'u gosta tebes han dosi sira.

MC : Abo han dosi ho kontente.

João ho Abo han xokolate no merenda barak.

Ana la gosta dosi, entaun nia han hudi ida.

Ana : Maun João, imi han dosi barak liu, imi sei bosu no labele han kalan.  
Imi mós sei hetan nehan kuak.



MC : Han tiha dosi, sira nain tolu halimar hamutuk iha tasi ibun to' o kalan.





MC : Sira nain tolu fila ba João nia uma molok loron atu monu.

João, ho Abo han dosi barak, nune'e sira labele han kalan.

No mós, João ho Abo kole ona tanba halimar barak, nune'e sira ba toba la kose nehan.

Ana hamlaha, entaun nia han kalan.

Depois ida-ne'e, nia kose nehan no ba toba.



MC : Iha kalan ne'ebá, João nia nehan hahú moras.



**João** : Tanba saida maka nehan ida-ne'e moras tebes?

MC : João labele toba tanba nehan moras.

Abo ho Ana mehi halimar iha tasi laran.



MC : João tanis tanba nia nehan moras.



João : Ha'u nia nehan moras dezde horkalan no ha'u labele toba.

Ha'u nia nehan moras tebes to'o ha'u labele han matabixu.



Ana : Maun sempre han dosi barak no ba toba la kose nehan, nune'e ita bele hetan nehan kuak.



João : Karik ida-ne'e loos. Saida maka ha'u tenke halo?



Ana : Sim. Mai ita ba Klinika Dental. Dotor Nehan Pedro nia eskritóriu iha foho leten.



João : Ha'u hakarak nia atu haree ha'u nia nehan.

MC : Entaun João, Ana no Abo deside atu ba Dotor Nehan Pedro nia klinika dental nian.





**Pedro** : Bom dia, João no Ana. Di' ak ka lae? Parese imi hetan kolega foun.



**Ana** : Sim, Bom dia, Dotor ne'e ha'u nia kolega Abo.

Dotor Pedro, Ha'u nia maun tanis tanba nia nehan moras tebes.



**Pedro** : Di' ak, ha'u bele haree João nia nehan agora, depois Ana ho Abo.

Ha'u hetan João nia nehan kuak metan boot ida iha kotuk okos.

Nehan ida-ne'e maka kauza ba moras, nehan foer no kinur ne'e restu  
husi han dosi sira.





**Pedro :** Agora, mai ita haree ba Ana nia nehan. João ho Abo, haree!

Ana nia nehan moos no la iha fo'er! Tanbasá Ana nia nehan moos no la iha fo'er?

Mai ita hotu hanoin kona-ba ida-ne'e.

Imi hatene tanbasá Ana nia nehan ne'e moos no la iha fo'er? Ema ruma hatene?

Tuir mai, mai ita haree ba Abo nia ibun laran. Hmm, haree hanesan ita laiha nehan kuak agora daudaun.

Ita nia nehan fo'er uitoan, entaun ita presiza kose nehan.

Enfermeira Sara sei hanorin ita oinsá atu kose nehan ho manera ne'ebé loos no di'ak.





**Pedro :** Ita hetan nehan kuak ne'e tanba ita han dosi midar sira loroloron.

Tuir mai, ular sira ne'ebé mosu iha ibun laran gosta dosi sira, xokolate no seluk tan.

Maibé sira ladún gosta ai-fuan sira, Entaun atu evita nehan kuak, diak liu han aifuan duke han dosi. Iha ne'e iha kuiz ida. Hahan sira ne'ebé maka ular sira gosta?

Ha'u sei husu pergunta ida-idak agora. Se ita-boot hadomi sira, favór ida marka ho sírkulu ida O, no se ita-boot la gosta sira tebes, favór ida marka ho siis X.

Oinsá ho chokolate? Oinsá ho haas? Oinsá ho biskuit?

Oinsá ho donat? Oinsá ho sorvete? Oinsá ho ai-dila?

Obrigado ba imi hotu ne'ebé hatán ba kuiz ne' e. Agora, mai ita halo revizaun.

Resposta ne'ebé loos katak ular sira ne'ebé mosu iha ibun laran gosta xokolate, biskuit, donat, no sorvete. Ular ne'ebé la hamosu nehan kuak gosta tebes ai fuan hanesan hudi, haas, no ai-dila.

Nune'e atu evita nehan moras, diak liu han aifuan duke han dosi.

**Hahan sira ne'ebé maka  
ular gosta no la gosta?**





**Pedro** : Ita han dosi sira. Ida-ne'e maka sei forma husi nehan kuak sira →

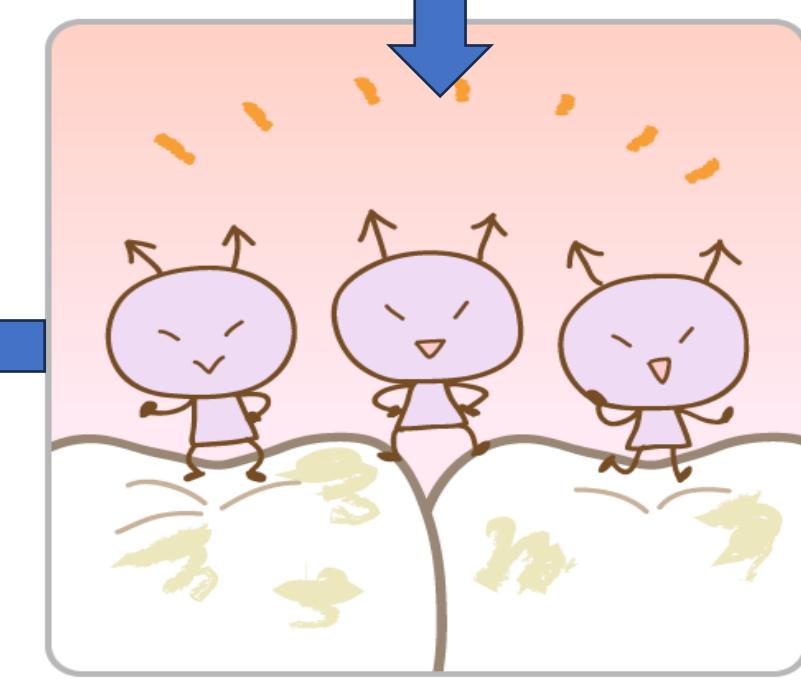
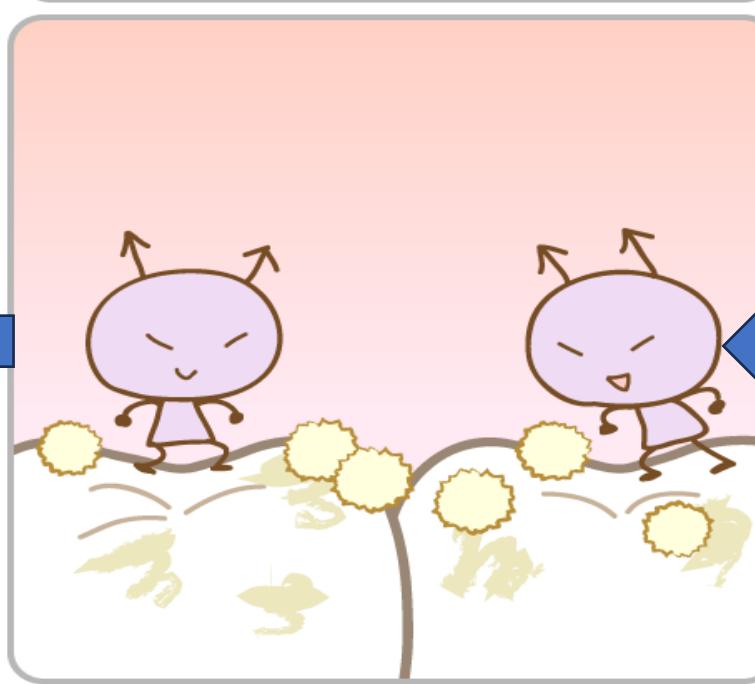
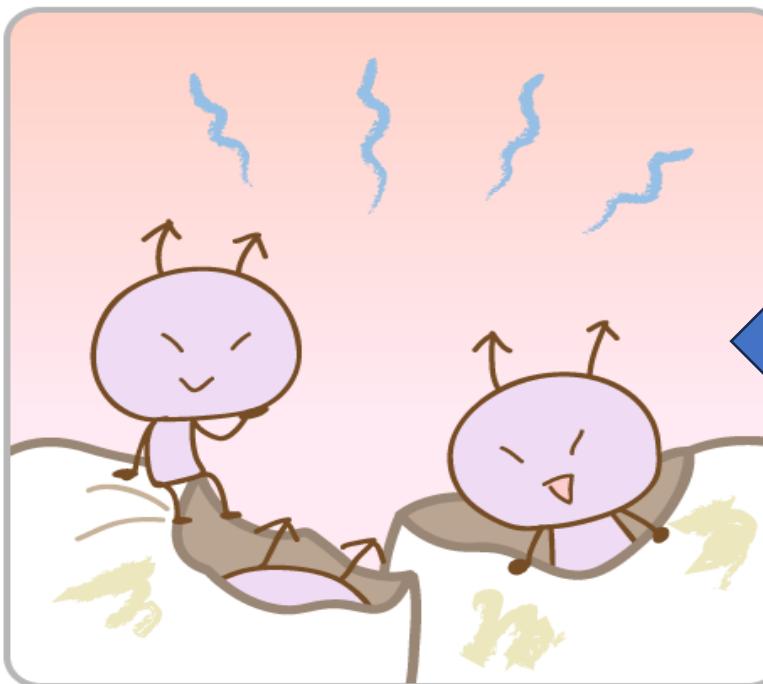
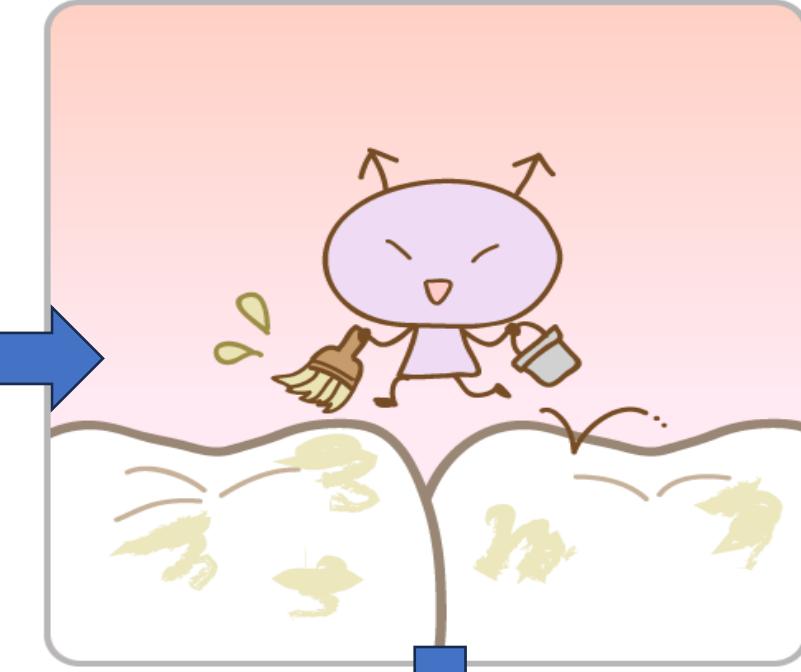
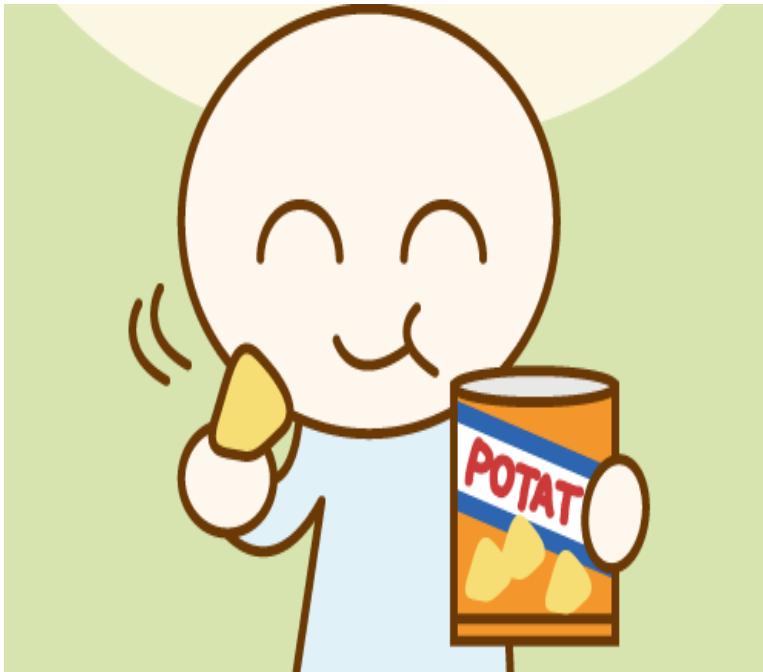
No ular sira sei han dosi ho ita nia nehan →

Ular sira ne' e sei belit iha superfísie nehan →

Ular ne'ebé halibur malu →

Ular sira ne' e sei produz nehan sin →

Ular sira ne' e sei estraga nehan no kria nehan kuak





**Pedro** : No infelizmente, nehan kuak sira labele kura rasik.

Se la halo tratamentu, nehan sira sei sai aat liután,

tanba ne'e ha' u sei halo tratamentu ba João nia nehan kuak agora.

Lalika preokupa, João.



**Sara** : Ha'u mós sei ajuda iha tratamentu.



**Abo** : Ami hamutuk ho imi.

**MC** : João la tanis durante halo tratamentu. João matenek.

Dotor Pedro hadia ona João nia nehan kuak.





Sara : João, ita tenke badinas kose nehan hahú agora.

Ita kose nehan ho loloos no mós importante atu prevene nehan kuak.

Ha'u sei hatudu ba ita oinsá atu kose nehan ho di'ak.

Mai ita hotu aprende hamutuk.



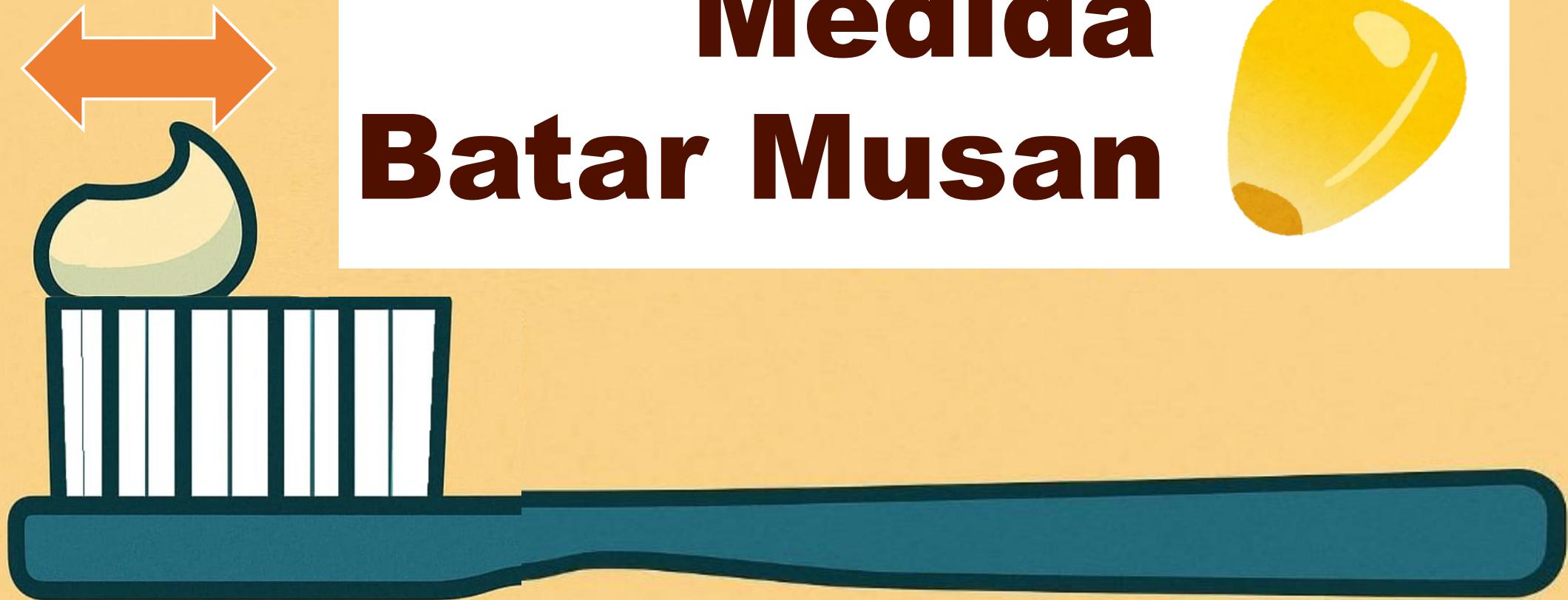


Sara

: Tau pasta denti iha ita nia eskova nehan.

Pasta denti iha ai-moruk atu prevene nehan kuak.

Tau pasta nehan ho medida hanesan batar musan iha eskoba.



# Medida Batar Musan



Sara : Depois, muda eskova nehan neineik no ho movimentu ki'ik.

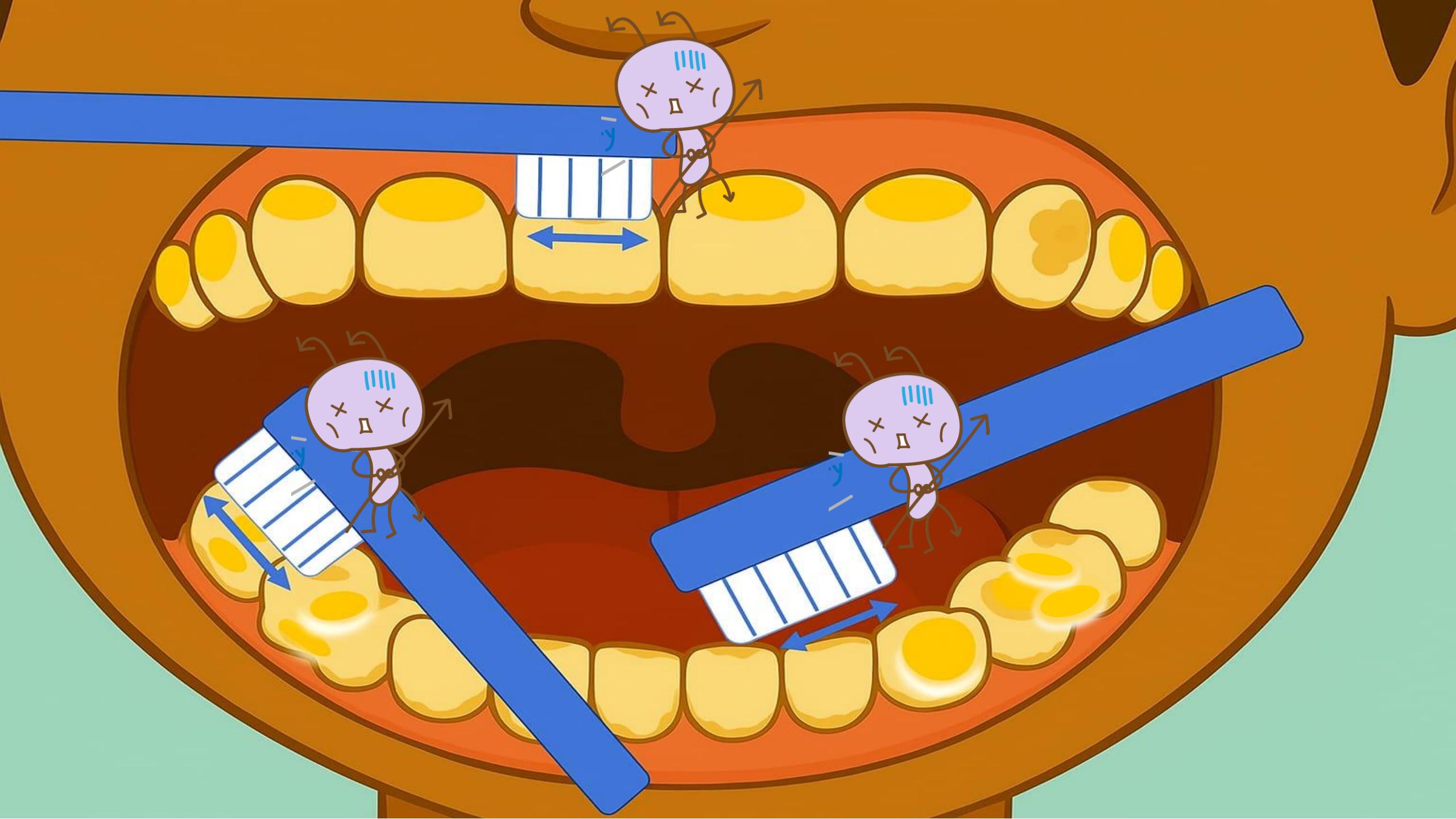
Se ita sente moras iha ita nia gingiva bainhira ita hanehan eskova ne'e forsa maka'as liu, nune'e hamenus forsa.

Kose nehan ho movimentu dulas komesa husi nehan parte leten los, mai nehan parte oin no kontinua ba nehan parte karuk leten.

Hafoin kose nehan leten hotu, ita conitnua kose nehan parte okos karuk, parte okos oin no kontinua ba parte okos los.

Ikus liu kose mos ho nehan parte leten laran hodi kose sai no mós nehan parte okos laran, no iha ita nia nehan hodi nata.

Ida-ne'e sei ajuda halakon ular ne'ebé hamosu nehan kuak sai hosi ita nia ibun laran.





**Sara** : Susar ba labarik sira atu eskova sira nia nehan ho mesak to'o sira tinan 10.

Tanba ne'e, bainhira sira kose nehan, husu ba inan-aman atu ajuda sira

kose nehan iha área sira ne'ebé seidauk kose ho di'ak.





**Sara** : Hakmumuk dala ida de'it atu nune'e ai-moruk anti-bakteria ne'e hela iha ita nia nehan.

Depois ida-ne'e, labele han ka hemu hanesan dosi sira ka jus ruma ne' ebé kontamina midar.





**Pedro:** Ikus liu, iha ne' e promesa balun ne' ebé husi Dotor Pedro ba imi hotu.

① Halo konsulta ba ita nia nehan sira iha dotor nehan tinan ida dala rua.

Maske nehan la moras maibe ita presiza nafatin ba konsulta iha centro saude ne' ebé besik ita nia hela fatin.

② Koko atu labele han dosi midar barak liu.

③ Kose nehan loron ida dala rua, depois han matabixu no kalan antes atu toba.

Haruka ita nia inan ka aman atu kose nehan mós.

Ha'u kontenti se ema hotu bele kumpre promesa ida-ne'e.



**João. Ana. Abo:** Obrigado, Dotor Nehan Pedro no Emfermeira Sara, ←

tanba hanorin ami kona-ba kuidado ami nia nehan.

**MC :** Sira na'in tolu agradese ba malu no fila fali ba tasi-ibun favoritu.



MC : João agora saudavel kompletamente no ba halimar ho Ana no Abo iha sira nia tasi-ibun favoritu.

Bainhira ita hetan nehan kuak iha nia ibun laran, ida-ne'e labele kura mesak.

Ohin imi aprende ona oinsá atu prevene nehan kuak sira.

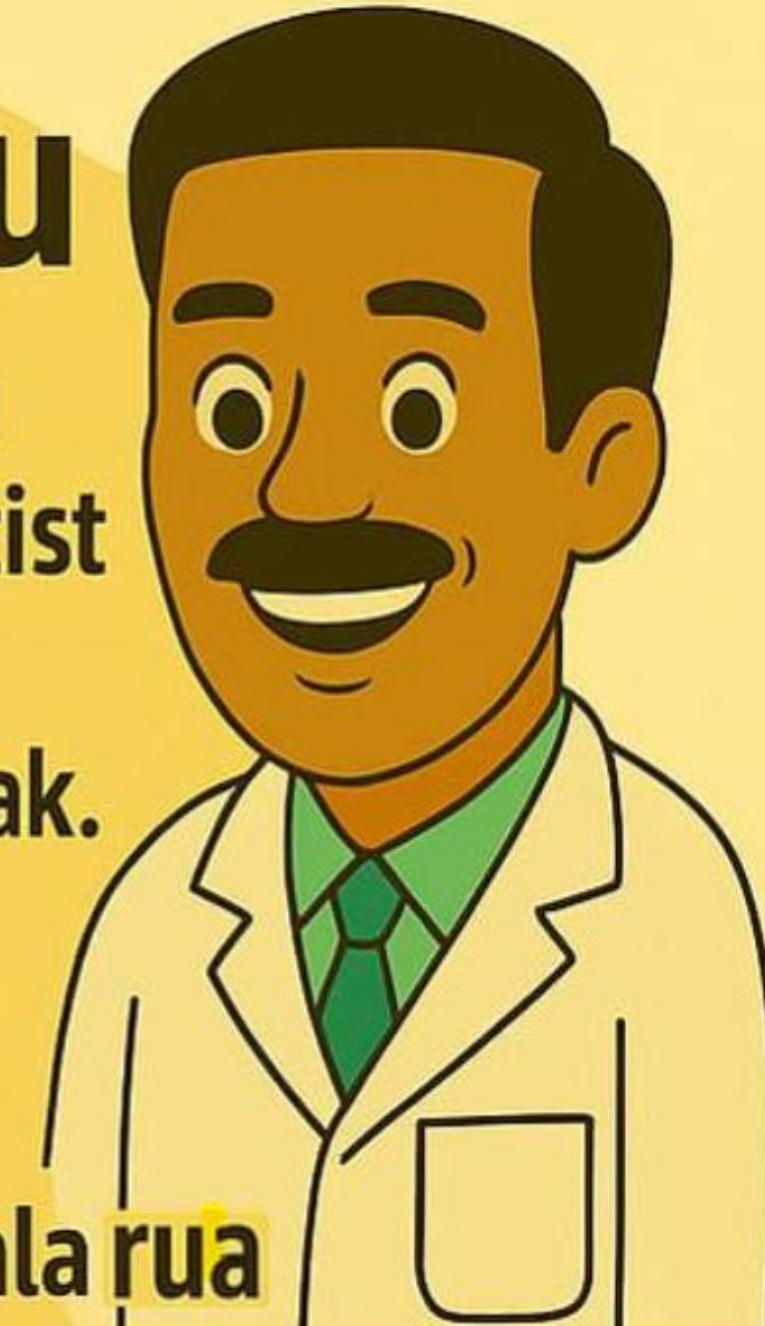
Nehan sira maka rikusoin ne'ebé folin-boot, tanba ne'e mai ita kuidadu nehan sira ho di'ak.

Mak ne'e de' it. Obrigadu ba atensaun.



# Promesa Tolu

1. Halo konsulta ba ita  
nia nehan sira hosi dentist  
tinan ida dala rua hodi  
konsulta se iha nehan kuak.
2. Labele han dosi midar  
barak.
3. Kose nehan loron ida dala **rua**



# Maneira Kose Nehan Loos



1. Uza Pasta Denti  
Hanesan Ne'e



2. Kose Nehan  
Hotu



3. Hakumumuk  
Dala Ida De'it



**Autor No Ilustrador : CHIE ORITA (Dental Hygienist)**

**Voluntáriu JICA**

**Universidade Dili Fakuldade Siénsia De Saúde Departamento Enfremagem Dentária**

**Kooperasaun :**

**Universidade Dili Fakuldade Siénsia De Saúde Departamento Enfremagem Dentária**

