

Maskiki Vitamin D: Anima pisimostehi maskawatisihi maskiki



Kisakoyananik oma apacitaw pisima ta ositat anima ka maskawatisike-makak maskiki vitamin D. Maka oci oki nakaskemakano tanikok keki osi-cikepanik anima ka maskawatisike-makak maskiki vitamin D:

- Kiwetinok ka wikinaniwak (wesam piko kakinaw Canada)
- Pitakwamik tapitaw awiyak ka ayat
- Ka tomastehosot awina
- Ka kaskitewasteyan

Ka kiskikawasocik iskwewak ta kecinahocik e otinakik anima ka maskawatisikemaskak maskiki vitamin D (200IU tato kisikaw) ispihk ka micisocik.

Tapiskoc oma, kikaki otinen anima maskawatisikehi maskiki Vitamin D ota oci:

- Niso minikwakana totosapoy weka ka maskikiwakanimikatek minikwewin tako peyak wawa weka totosapoyi pimi
- Ka maskawatisiskakoyan maskikiya oma mekwac ka kikiskawaswasoyan (kinawapata mati kina anima ki-maskikim)

Ta paskinataman Early Childhood Tooth Decay

Anima Early Childhood Tooth Decay kikaki paskinaten eko naspic e wisakak akosiwin okik anima awasisak ka nocihikocik (apok anihi mwac ceskwa peyak askiniw ka wapatakik).

Kikaki nakasken oma ECTD oma isi:

- Ta kicistapitewat kicawasimis kanakwe nisaw peyak kisikaw wawis oma kawi ati kawisimot
- Apisis ta apacitayan kasiyapitehon ispihk peyak askiy otitaki kicawasimis
- Kawina minay e siwakamininik anta oci ononacikanik weka ominikwakanisik
- Kawina kawisimoniy kicawasimis ta asowatenik kekwaniw ononacikanik (nipiy piko)
- Mana asowi awa kicawasimis oma oci panatapitewi akosiwina (kawina ka kocispita omiciwin, kawina moci pekatemim ononacikana weka kawina niso apacitak kicistapitehona)

Ke isi nakacicikateki kipita kititawinik:

Maskawisitaw
kicawasimis wipita!

Ota ka oci maci
minokininik
kicawasimis
wipita!



Ka kikiskawasot
iskwew
kickenitamowina

Healthy Smile Happy Child Project

Ka kikiskawasot awiyak kawi panatapitet

Maskikiya eko akosiwina ka natonakik ininiwak anocike ki miskamok okik kapanatapitecik ka kikiskawasocik ta ayawewak notaw e itinikwatinit awasisa.

Ka kikiskawasocik iskwewak nawac winawaw nanisanapiwak ta kacitinakik akosiwin anima oci maskikiya ka maskawatisiskakok awa ka kikiskawasot.



Tanisi ka isi peki pamitayan kiton eko kipita ekwani ke ati isi ayat ana kicawasimis.

Esinakok ka akosit awiyak kawi ati panatapitet:

- Tapitawi wicekatamo
- Ka mikopanit weka ka pakipanit picitonik
- Kamosihoyan weka ka mikowaki kiton eko kipita
- Ka wisakenitaman e mamakwacikewan
- Kawi manapitepaniyan
- Ka weci mosihoyan ewisakapiteyan

Ta oci nakacitayan eka tati miniwapiteyan

- Kicistapiteho nisaw peyakisikaw (eminawsik kasiyapitehon apacita)
- Pisakanapis apacita ta kistakawaman kipitik ka micimotiki kimiciwina
- Natawapam ka nakacitat mipita maskikiwininiw wa wipac ta kinawapatak eko ta pekitat kipita
- Kawisk tapitaw isi miciso
- Kawina apaci tastemow



Natawapam maskikiwininiw mipita ka pamitat kiaspin kiwi note ocawasimisin weka ki

kikiskawawason ta kecinahoyan oma e minawsiki kipita eko ta kawisk paminikateki kiaspin natawenitakoki ekwanima ta itocikatek. Ekoma oma wicicikemakan oma eka tati asowiyat ana kicawasimis.

Kawisk mino micisowin

Inikok ta tepi micisoyan eko nanatok miciwina naspic kistenitakon oma kina oci eko ana kicawasimis.

Tawac piko okik tako miki maskikisa calcium eko vitamin D tato kisikaw. Ekwanik ka minoskakot awasis inikok ta mino nitahikinik wipita.

Mistahi ka takok maskiki Calcium micim (peyakaw ka micisoyan)

- Totosapoy weka ka itakaminikatek minikwewin (peyak minikwakwan)
- Apikosis omiciwin (1.5 ounces/50 grams)
- Yogurt (kekac peyak minikwakan)
- Pakanak (notaw apitaw peyak minikwakan)

Keki ocipanik maskawatisihi maskiki Vitamin D

- Kinosew
- Totosapoy weka ka kawatakaminikatek minikwewin
- Wawi
- Totosapowi pimi



Nantaw neyaw weka niyananaw otinaman anima ka maskawatisikemakak maskiki calcium-rich ka takok miciwiniw naspic kika minoskakonawaw kina eko ana kicawasimis

Kiaspin mwac ekotowa micim kitayan apok kotaka maskikisa e takoki Calcium eko Vitamin D kikaki otinen.