

113 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【撒奇萊雅語】 國小學生組 編號 4 號

adada ku ngipen

naumahiza namin ku tademaw namitanenga tu adada ku ngipen. adada ku ngipen cay kanamuh ku tademaw tu mahiniay a kawaw, uzuma misacepitcepit talengteng malibawa adada aca sapikemkem, tadacaay ka dungdung anu pihacenng amasulalisan! izaw ku musakamuay a tademaw, adada ku ngipen caay ku imelang sa. nika adada satu u sikabelec nu tademaw!

manguhed a sibuhang ku hekalay nu ngipen asalumeni' antul ku laway atu hanhan nu tademaw, mahiniay a buhang naningitngitay nu cilekay caay ka azih nu mata ita. mahiniay a cilkay mukan tu maliwanay i lawayay atu i ngipenay a tingas, mangaleb u sicedamay a piyang asuay a naum u kanamuhan nu heni mukan, sandeb ayaw nubi' kaca misulac tu ngipen amana tu pikan tu canacana. satuwa, u sakapahay amipulu' tu acayay ka nguهد ku ngipen hawsa adidien ku pikan tu sicedamay a kakanan.

anu matenas nu kakanan a sitingas ku ngipeng, itiza a sicilekay tu. satu ya cilekay alalid mabuwah balak i tiza. ngipen a yadah satu ku mangitngitay. sisa sakacay ka nguhen, sakapahen ku pisulac mamin mukan kasenun han miluwalu' sadimelen ku ngipen, hamin han misulac ku nikanan

a tingas. misulac tu ngipen kanca iza saca ku culuk, acaay ka lasit ku zuma u cayay kasulac, sasulac a banuh tada atekak tada ahemi' cayamin kakapah amaduka ku ngipen.

u ngipen sapikemkem tu kakanan. u sakahenulan u sakakapah sakatanektek nu uzip. mahiza u balakiay tu a babalaki mapelu' mangitu' nayi' tu ku ngipen. cay tu katineng maliyuh tu mukemkem tu kakanan, a nayay tu ku icelang mihedup tu asu'ay.

anu matineng manguhed ku ngipeng amana pihemhem tu adad, kanca kasenun han tayza i ising paazih. mingaay atu midipud tu ngipen nu mita. amipulu' acaay ka nguهد ku ngipeng. izaw tu ku pinaay sakikapah tu ngipen, patinaku:kasadeh amana kayadahe ku pikaen tu piyang, namamin mukan kapisulac tu ngipen, minanam tu kapahay pisulac a tanektek ku ngipen. pay tulu bulad pakutayen tu baluhay a sasulac, pay enem a bulad tayza i paisingan mikingsa tu nagipen, cacay a demiadan amana kinapina kayadah kuni pikan. ita u babalaki katineng pasumana au ita ku pananamay mala u aahihen nu wawa.

牙痛

大多人都曾有牙齒痛的經驗，這是讓人不愉快的事情。有時候會不斷的抽痛、紅腫，無法咬東西，嚴重的話還會忽冷忽熱。牙齒痛令人難受！有人說，牙齒痛不是病，但是痛起來要人命！

蛀牙使牙齒表面上產生坑洞，這些坑洞是眼睛看不見的細菌侵蝕造成的。這些細菌吃留在嘴裡的食物殘渣，尤其最愛甜食。因此，少吃甜的食物是防止蛀牙的好方法之一。

如果牙齒沾上食物殘渣，會產生細菌，而且細菌會不斷地繁殖生長，侵蝕更多的牙齒。所以要好好地刷牙，把食物殘渣完全清除。刷牙有一定的順序，牙刷的刷毛太硬或太軟會對牙齒造成傷害。

牙齒可以咀嚼食物，維持人體健康非常重要。像年紀大的老人沒有了牙齒，失去咀嚼食物的功能，也影響攝取養分的能力。

如果蛀牙一定要去看牙醫，治療與保護我們的牙齒。要防止蛀牙，有幾個方法，例如：儘量不要吃太多的糖、吃完東西後刷牙、學習好的刷牙方法、每三個月更換新的牙刷、每六個月到診所檢查牙齒、一天之中進食的次數不要太多。