



မဲဂွါဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့တခါအံၤ တဲန့ၢ်ပၤတဲ တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤမဲ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ထီၣ်အခါ န့ၣ်လီၤ.

မဲဂွါဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သး စံးတၢ်န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီး-

- မဲဆါ
- မဲပိာ်, မဲကၢ် ဒီး မဲအဲးထီၣ်
- အဒါဖံ ဒီး ညိးထီၣ်
- ခၢ်ဃံဆါ
- မဲလီၤဖျူ
- ထးခိၣ်ပျူၤ မ့တမ့ၢ် ခၢ်ဘိးပၤ အ့ၣ်ထုး
- ထံးရှူညၢၣ်ကပုၣ်လုာ်တဖၣ်ဆါ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ပၤ

မဲဆါ

- အဆိန့ၣ် သုသပုၤထးခိၣ်ဒီးထံချီကလၢၤဒ်သိး တၢ်ကမၤစီကွံာ် တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်မ့ၢ်ညိးထီၣ်အယိ, ဟ်လီၤတၢ်ခုၣ်က့လၢ ဘိးပၤ အချၢန့ၣ်တက့ၢ် (တဘၣ်စူးကါ တၢ်ကိာ်တဂ့ၢ်).
- အီကသံၣ် ဖၣ်ရၣ်စံၣ်တမီ (paracetamol) တက့ၢ် တဘၣ်အီကသံၣ် aspirin တဂ့ၢ်, မ့ၢ်လၢ aspirin န့ၣ် မၤဆ့ထီၣ်သ့ၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်ဟ်လီၤ aspirin လၢမဲကူၤ မ့တမ့ၢ် မဲလၢအဆါအလီၤတဂ့ၢ်. တၢ်အံၤ ဒုးလီၤသဘူၤထံးရှူညၢၣ်ကပုၣ်လုာ်ဖိတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- လဲၤဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကူၤစါယါဘျါမဲ တသ့မဲအသ့လၢအချၢတက့ၢ်.

မဲလီၤဖျူ

မဲမ့ၢ်လီၤဖျူဒီး နဘျီအီၤသ့ဘၣ်ဆၣ် တၢ်လိာ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်ကဘၣ်မၤဝဲ တၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီတဘျီဃီန့ၣ်လီၤ. လူၤဟံးမၤထွဲ တၢ်လၢလၢာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တက့ၢ်-

- ဟ်နသးမ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးဃုကွၢ်မဲလၢအလီၤဖျူန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖိာ်ထဲမဲအဖီခိၣ်တက့ၢ်(အခိၣ်စိး). လ့ၤတက့ၢ်တဘၣ်ဖိာ်နမဲလၢအဂီၢ်တကပၤတဂ့ၢ်.



- တဘက်ကွေးကွံ, တြျှင်ကွံ မှတမ့် ထူးကဆီ ဝဲထံးရှူ အကူအခီဖိသွန်တဖန်လၢ မဲအလီတဂ့ၤ.
- မၤလီတံၢ်လၢ မဲအံၤကဆီဝဲတက့ၢ်. မဲမ့ၢ်ဘၣ်အာဝဲဒီး သ့သပုၤကွံဝဲလၢ တၢ်န့ၢ်ထံ မှတမ့ၢ် လၢထံတက့ၢ်. ကျဲအဂၤတဘီမ့ၢ်ဝဲ မဲကစၢ်ကဆူးကွံဝဲ ကလံၤလၢအမဲကဆူးပူၤသ့ ဘၣ်ဆၣ် ကျဲတဘီအံၤ တၢ်တဟ့ၣ်ကွံဝဲဒၣ်လၢ ဖိသၣ်ဆံးတဖန်ဒီး သးပုၤ တဖန် လၢ အသးပုၤနီၣ်သး, လၢအရီး(ခ) မှတမ့ၢ် ပုၤလၢတဟ်သးမ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးတအဲၣ်ဒီးမၤဝဲသ့ၣ်တဖန်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.
- မ့ၢ်ဝဲဒီးထီထီၣ်က့ၤန့ၢ်မဲတဘျီယီ လၢအလီၤဒီးဖိၣ်တံၢ်ဃာ်အီၤလၢအလီၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ထီထီၣ်က့ၤန့ၢ်မဲတန့ၢ်ဘၣ်ဒီး စုၣ်လီၤဘျုးလၢအီၤလၢတၢ်န့ၢ်ထံ (တမ့ၢ်ထံဘၣ်) ဒ်သိး ကဘၣ်စီၣ်ဝဲအဂီၢ်ဒီး ဘိၣ်ဘံဃာ်အီၤ ဒီး ဖလးစတုး မှတမ့ၢ် ကမၤဃာ်အီၤလၢအနီၢ်ကစၢ်ထးခိၣ်အပူၤ လၢခၢ်ဘိးပၤ အကပၤ (အကစၢ်မၤဝဲမ့ၢ်န့ၢ်အယီ) တက့ၢ်.
- တဘၣ်ပျဲမဲသ့ထီကွံတဂ့ၤ.
- လဲၤမၤန့ၢ်မဲကသံၣ်သရၣ်တၢ်ကူစါယါဘျီ တဘျီယီတက့ၢ် (တၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤန့ၢ် အရဲဒိၣ်မးန့ၢ်လီၤ).

ဖိသၣ်ဆံးအမဲမ့ၢ်လီၤဖျူဒီး နတဘၣ်ကွံကျဲးစးလၢ ကဖၢန့ၢ်ကဒါက့ၤအီၤတဂ့ၤ. တၢ်ဖၢန့ၢ်ကဒါက့ၤဖိသၣ်ဆံးအမဲန့ၢ် ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်မၤဘၣ်ဒိဝဲ မဲဖးဒိၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. လဲၤမၤန့ၢ်မဲကသံၣ်သရၣ် အတၢ်ကူစါယါဘျီတဘျီယီ ဒ်သိးတၢ်ကရဲၣ်သဲကတီၢ်န့ၢ်ဝဲ ထးခိၣ်ပျူၤ ထံးရှူညၣ်, မဲကူၤထံးရှူညၣ် ဒီး တၢ်ဆါအ့ၣ်စီၣ်အ့ၣ်ထူးလၢ အဘၣ်ထွဲသ့ၣ်တဖန် ကသ့ဝဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

မဲပိာ်, မဲကံၢ် ဒီး မဲတဲၤဖးထီၣ်

တၢ်မဲပိာ်, မဲကံၢ် မှတမ့ၢ် မဲတဲၤဖးမ့ၢ်ကဲထီၣ်ဒီး လဲၤမၤန့ၢ်ဘၣ်မဲကသံၣ်သရၣ် တၢ်ကူစါယါဘျီ တသ့ဖဲအသ့အဆိကတၢ် တက့ၢ်.

တၢ်မဲပိာ် မှတမ့ၢ် မဲကံၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဆံးဆံးဖိလၢတအိၣ်ဒီး တၢ်မၤဘၣ်ဒိထံးရှူညၣ်ကပုၤ ဒီး တၢ်အ့ၣ်ထူးအ့ၣ်စီၣ်ဘၣ်ဒီး တဘၣ်ကိာ်တဂ့ၤ. လဲၤမၤန့ၢ်မဲကသံၣ်သရၣ် တၢ်ကူစါယါဘျီတက့ၢ်. မဲတၢ်ဘၣ်ဒိအံၤ မ့ၢ်ကဲဝဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီး, ဃုကွၢ်ဘၣ် တၢ်ပနီၣ်လၢအလွဲၤ 'ဂီၤစၢ်' ခီဖျိ ထူၣ်ပျၢ်န့ၢ်ဘိတဖန် ဘၣ်ကံၢ်န့ၢ်လီၤ. ထူၣ်ပျၢ်န့ၢ်ဘိတဖန် မ့ၢ်ဘၣ်ကံၢ်အယီ, လဲၤမၤန့ၢ်ဘၣ် မဲကသံၣ်သရၣ်တၢ်ကူစါယါဘျီ တဘျီယီတ က့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်ကူစါယါဘျီအီၤဖဲခဲအယီ, တၢ်ပၤဃာ်ဝဲမဲအံၤတသ့လၢဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အ့ၣ်ဘၣ် ထးခိၣ်ပျူၤ မှတမ့ၢ် ခၢ်ဘိးပၤတဖန်

ဖဲအိၣ်တၢ်အခါ တၢ်အ့ၣ်ဘၣ် ထးခိၣ်ပျူၤ မှတမ့ၢ် ခၢ်ဘိးပၤ သ့ခီဖျိလၢ မဲကံၢ်ကွံ မှတမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်မၤတီၢ်တုၣ်အယီန့ၢ်လီၤ. ထးခိၣ် ပျူၤ တီၢ်တုၣ် မှတမ့ၢ် တၢ်ဆူး, တၢ်အ့ၣ် မှတမ့ၢ် တၢ်ထူးဒွဲ ခၢ်ဘိးပၤ ဒီးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်မၤဟးဂီၤတၢ်လၢ ပုၤဆါအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ တသ့ၣ်ညါ ထွဲဝဲဘၣ် န့ၢ်လီၤ. အါတက့ၢ် မဲဆါအလီၤ ကလီၤကဲဝဲ ဒ်သိး ကံၢ်အ့ၣ်အိၣ်ဝဲဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဆိကမိၣ်ကမၢ်ဝဲ တၢ်ဆါ အကလုာ်န့ၢ် လီၤ. ဖဲတၢ်မ့ၢ်တုၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဆါကဒါက့ၤ လၢအလီၤန့ၢ်ဒီး တၢ်ကအ့ၣ်ထူးဝဲဖးဒိၣ်သ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကဲထီၣ်ဝဲ ညိးထီၣ်ဒီး အဘၣ်ကံၢ်သ့ဝဲန့ၢ် လီၤ. တၢ်ယါဘျီ တၢ်အ့ၣ်ဘၣ် ထးခိၣ်ပျူၤ မှတမ့ၢ်



ခပ်ဘီး သွဲခဲခိဖျိ တၢ်စူးကါ ထံချီကလၢ၊ ထံလၢတၢ်ပါယုာ်ဒီး အံသၢ်ဒီး သ့သပုၤ ထးခိၣ် လၢတၢ်ကကိညၢ်ထီၣ်အဂီၢ် (အံသၢ်လၢနီၢ်တၢ်ဖိတဘျုးဒီးထံချီကလၢတခွဲ) သွဲခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ကဲမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ် လဲၤမၤန့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢမဲကသံၣ်သရၢ် အအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

အအါဖံ ဒီး ညိးထီၣ်

မဲလၢအအါဖံထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် အဖံထီၣ်ဒီးညိးထီၣ်ခဲခိဖျိ တၢ်ဘၣ်ကဲလၢ မဲအကိပူၤ ဒီးကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလၢ မဲကူၤအပူၤ (ညိးန့ၢ် ဒီး မဲကူၤကဟိကပၤညိးတၢ်ဆါ (periodontitis)) ဒီးမ့တမ့ၢ် မဲတၢ်ဘၣ်ဒိအပိန့ၣ်လီၤ. ညိးန့ၢ်တၢ်အါဖံထီၣ်န့ၣ် ဆါဝဲဒိၣ်မး ဘၣ်ဆၣ် တမ့ၢ်ဝဲ ထီဘိ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မဲအအါဖံထီၣ်န့ၣ် ဟ့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်မဲၣ်ညိးန့ၢ်ဒီးမ့တမ့ၢ် ကဲထီၣ်ဝဲ ခၢ်အချီထီၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သး ယံာ်ယံာ် တဘျီလၢ ခိဖျိမဲအအါဖံထီၣ်အပိ ကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကဲလၢအအိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့ဒီးတုၤလၢသးသမူတၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢမဲ အါဖံထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်-

- တၢ်မၤကိညၢ်ထီၣ် တၢ်ဆါအံၣ်ထုးလၢ အတဒိၣ်အါတဖၣ် သ့ခိဖျိ တၢ်ပူၤကသံၣ်ကသီလၢအတလိၣ်ဘၣ်ဝဲ ကသံၣ်သရၢ် အတၢ်န့ၣ်လီၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. အီကသံၣ်တခါအံၣ် ဒ်အညိးန့ၢ်အသးဒီး တဘၣ်ဖူကသံၣ်ဖိၣ်လၢ တၢ်အါဖံထီၣ်အလီၢ်အလီၤဘၣ်.
- စူးကါ တၢ်ကံးညၢ်လၢအခုၣ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤဝဲ တၢ်ညိးထီၣ်ကဆံးလီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မဲကသံၣ်သရၢ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသၣ် ကဟ့ၣ်လီၤဝဲ ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲ ဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤဝဲ တၢ်ဘၣ်ကဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ ဘၣ်ဆၣ် ကသံၣ်ဒိသဒါ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအံၣ် မၤဟးမၢ်ကွံာ်ဝဲ တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကဲတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လဲၤမၤန့ၢ်မဲတၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီယီတက့ၢ်. တၢ်အါဖံန့ၣ် တဘျါဒုၣ်ဝဲဘၣ် ဒီးကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲန့ၢ် မၤဘျါဝဲ တၢ်ဆါ တန့ၢ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မဲၣ်နါမ့ၢ်ညိးထီၣ်ဒီး တၢ်ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်မၤတၢ်ကူစါယါဘျါလၢ မဲကသံၣ်သရၢ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၢ်တဘျီယီန့ၣ်လီၤ.

ထံးရှုညၢ်ကဟ့ၣ်လုာ်တဖၣ်ဆါ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ယွၤလီၤ

- ထးခိၣ်ပျူၤ, ခပ်ဘီးပၤ မ့တမ့ၢ် မဲကူၤ မ့ၢ်ဆါ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ပၤ မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကြးယါဘျါအီၤဒ်လၢလၢအသိးန့ၣ်လီၤ-
- စူးကါ ယၣ်ပျူာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဝါဖိလၢတၢ်ချးယာ်အီၤလၢ အကဆိတဖၣ်ဒီး စံာ်လီၤယာ်အီၤဖဲတၢ်ပူၤလီၢ် အလီၢ်တက့ၢ်.
 - ဆ့ၣ်နီၤဒီးမၤတၢ်ဆိၣ်တံာ်ယာ်အစုၤကတၢ် အမံးနံးတဆံတက့ၢ်. တဘၣ်မံနီၤလီၤတဂ့ၤ.
 - နမ့ၢ်ဟံပတုာ်တၢ်သ့ၣ်ယွၤလီၤ မ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်ဒီး လဲၤမၤန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီယီတက့ၢ်.



- စူးကါဘတ်တက်ကံးညှဉ်အခုဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤဝဲ တၢ်ညိးတၢ်ထီၣ်ဒီးတၢ်အံၣ်ထုးအံၣ်စိၣ်တက့ၢ်.
- မၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ မဲသကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါ ထံၣ်ခါကလၢၤ ဒီး အံၣ်သံၣ်ထံ လၢတၢ်ကသ့သပုၤထးခိၣ် တုၤလၢ တၢ်ပူၤလီၢ်ကကိညှဉ်ထီၣ်ဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘတ်ယိၣ်လၢ တၢ်ဘတ်ကံးအဂီၢ် (အံၣ်သံၣ်နီၣ်တၢ်ဖိတတ် ဒီးထံၣ်ခါကလၢၤ).

ခၢ်ပံၤဆါ

န့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢ တၢ်အိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိးထီၣ်ထးခိၣ် ဒိဖျိ ခၢ်ဘိးပၤဆါ မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်ဝဲ ခၢ်ဘိးပၤဆါဖဲနဟးထီၣ်ဟးလီၤခါ လဲၤမၤန့ၢ် ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ်တၢ်ကူၣ်စါယါဘျိတက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢ မဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ် ဃုသ့ညါ မၤလီၤတံၢ်ဝဲ ဘၣ်မနုၤခၢ်ပံၤဆါအပိလဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ကမၤကိညှဉ်ထီၣ် ခၢ်ပံၤဘိးပၤဆါ တစိတလီၢ်အဂီၢ် ထိးအီၤဒီး တၢ်ကံးညှဉ်အခုဒ် မ့တမ့ၢ် အီကသံၣ် ဒီသဒါတၢ်ညိးထီၣ် တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျၢနမဲကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤကွၢ် www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ခူသ့ၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်န့ၣ် နံၣ်သီလီၤ
- အံၣ်မ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.