သွားဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ

ဤစာရွက်တွင် သွားနှင့်ခံတွင်းအရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည်ကို ရှင်းပြထားသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ပါဝင်သည်များမှာ-

- *သွားကိုက်ခြင်း*
- *ပဲ့ရာများ၊ ကျိုးသွားခြင်းများနှင့် အက်ကြောင်းများ*
- *ပြည်တည်နမျာနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း*
- *မေးရိုးနာခြင်း*
- *သွားတစ်ချက်ပြုတ်သွားသည်*
- *နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးများကို ကိုက်မိခြင်း*
- *ပျော့ပျောင်းသောခန္ဓာကိုယ်မှအသားတွင်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် သွေးထွက်ခြင်း*

သွားကိုက်ခြင်း

- အစအနများကို သန့်စင်ရန်အတွက် အရင်ဆုံး ပါးစပ်ကို ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ဆေးကျင်းပါ။
- ရောင်ရမ်းခြင်းရှိပါက ပါးပြင်တွင် အအေးခံရေဖတ်ကို ချထားပါ (အပူကို မသုံးပါနှင့်)။
- အက်စပရင်သည် သွေးပါးစေသောကြောင့် အက်စပရင်ထက် ပါရာစီတမောကို သောက်ပါ။
- အက်စပရင်ကို သွားဖုံးပေါ် သို့မဟုတ် နာကျင်ကိုက်ခဲသော သွားများပေါ်တွင် မထားပါနှင့်။ ဤဟာသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ နူးညံ့သောအသားများကို လောင်ကျွမ်းစေသည်။
- သွဘက်ဆိုင်ရားကုသမှုကို အမြန်ဆုံးခံယူပါ။

ပြုတ်သွားသောသွား

အမြဲတစေသွားတစ်ချောင်း ပြုတ်သွားပါက ကယ်တင်နိုင်သော်လည်း ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအဆင့်များကို လိုက်နာပါ-

- တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ သွားကိုရှာပါ။
- သွားထိပ် (သရဖူ) ကိုသာ ကိုင်တွယ်ပါ။ သွားအမြစ်များကို ဘယ်တော့မှ မကိုင်ပါနဲ့။
- သွားတစ်ရှူးအပိုင်းအစများကို ခြစ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မဖယ်ရှားပါနှင့်။

- သွားကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ သွားများ ညစ်ပတ်နေလျှင် နို့သို့မဟုတ်ရေဖြင့်အနည်းငယ်ကျင်းထားပါ။ တနည်းအားဖြင့်၊ ပိုင်ရှင်သည် သွားများကို ညင်သာစွာ စိုနိုင်သော်လည်း ၎င်းကို သတိလစ်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြည့်အဝ မငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိသော ကလေးသူငယ် သို့မဟုတ် လူကြီးများအတွက် အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါ။
- ချက်ခြင်းပင် အပေါက်အတွင်းမှ သွားများကို ပြန်စိုက်ပြီး သွားကို နေရာတွင် ထိန်းထားပါ။
- သွားကို ပြန်လည်မစိုက်နိုင်လျှင် နို့ (ရေမဟုတ်) တွင် နှစ်မြှုပ်ခြင်းဖြင့် စိုစွတ်နေအောင် ပလပ်စတစ်ထုပ်ပိုးပြီး အလုံပိတ်၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်နံဘေးတွင် သွားပိုင်ရှင်၏ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ပါ (အကယ်၍ပိုင်ရှင်တတ်နိုင်လျှင်)။
- သွားများ မခြောက်ပါစေနဲ့။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ (အချိန်သည် အရေးကြီးသည်)။

ကလေးနို့သွားများ ကျိုးသွားပါက အစားထိုးရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ကျိုးသွားသောကလေးနို့သွားများအား ပြန်လည်ထည့်သွင်းခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲလူကြီးသွားများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားဖုံးများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း နှင့် ဆက်စပ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများကို အမြန်ကုသနိုင်စေရန် အမြန်သွားကုသမှုခံယူပါ။

အပဲ့များ၊ ကျိုးခြင်းများနှင့် အက်ခြင်း

သွားပဲ့ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် အက်ကွဲခြင်းဖြစ်ပါက သွားနှင့်ခံတွင်းကုသမှုကို အမြန်ဆုံးခံယူပါ။

ပဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အရိုးကျိုးခြင်းသည် အနည်းငယ်မျှသာဖြစ်ပြီး ပျော့ပျောင်းသောအသားဒဏ်ရာနှင့် နာကျင်မှုမရှိပါက၊ ထိတ်လန့်မနေပါနှင့်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကုသမှုကိုရယူပါ။ သွားများကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ပိုမိုကျယ်ပြန့်ပါက အာရုံကြောများ ထိတွေ့နေကြောင်း ညွှန်ပြသောကြောင့် 'ပန်းရောင်' လက္ခဏာကို ရှာဖွေပါ။ အာရုံကြောများ ထိတွေ့မိပါက သွားနှင့်ခံတွင်း ကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။ ကုသမှု နှောင့်နှေးခြင်းသည် သွားများကို ကယ်တင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးများကို ကိုက်မိခြင်း

ပြုတ်ချခြင်း သို့မဟုတ် ထုံဆေးသုံးမှု၏ နောက်ပိုင်းတွင် အစားအစာ စားနေစဉ် နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို အကိုက်ခံရနိုင်သည်။ ထုံကျင်နေသော နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို စုတ်လိုက်၊ ကိုက်လိုက် သို့မဟုတ် ပွတ်လိုက်လျှင် လူနာက သတိမထားမိဘဲ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်နေရာသည် မကြာခဏ မမြင်ရသော ဓာတုမီးလောင်မှုတစ်ခုလိုဖြစ်ပြီး ယင်းကဲ့သို့ မှားယွင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရနိုင်သည်။ ခံစားချက်သည် ထိုနေရာကို ပြန်ရောက်မိလျှင် အလွန်းနာနိုင်သည်။ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပိုးဝင်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကိုက်ထားသော နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို ရေနွေးနွေးနှင့် ဆားငံရေဖြင့် ပါးစပ်ကိုဆေးကြောခြင်းဖြင့် အနာကျက်စေရန် (စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်မှ ကြက်သီးနွေးရေ တစ်ခွက်)။ ရောဂါပိုးဝင်ပါက သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်ထံမှ ကုသမှုကိုခံယူပါ။

ပြည်တည်နာနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

သွားတွင်းပြည်တည်နာများသည် သွားအတွင်းပိုင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ သွားဖုံးပိုးဝင်ခြင်း (သွားဖုံးရောင်ရောဂါ အဖြစ်များသော) နှင့်/သို့မဟုတ် သွားများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဖုများဖြစ်သည်။ ပြည်တည်နာများသည် နာကျင်လေ့ရှိသော်လည်း အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာအနာများသည် မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် သွေးဖြူလင့်များကို ကျယ်စေနိုင်သည်။ ရှားရှားပါးပါး ကိစ္စများတွင်၊ သွားတွင်းပြည်တည်နာများသည် ပိုမိုပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
သွားဘက်ဆိုင်ရာအနာများအတွက်-

- အရောင်းဆိုင်ကောင်တာမှ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြင့် အလယ်အလတ်နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ၎င်းကို ပုံမှန်နည်းအတိုင်းသောက်ပြီး ပြည်တည်နာကို ဆေးမလိမ်းပါနှင့်။
- ရောင်ရမ်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အအေးခံဖြင့် ဖိခြင်းကို အသုံးပြုပါ။
- သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးများကို ညွှန်ကြားနိုင်သော်လည်း ပဋိဇီဝဆေးများသည် ရောဂါပိုး၏ရင်းမြစ်ကို ဖယ်ရှားမည်မဟုတ်ပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကုသမှုကို အမြန်ရယူပါ။ ပြည်တည်နာသည် သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားမည်မဟုတ်သလို ပဋိဇီဝဆေးများသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးမည်မဟုတ်ပါ။
- မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်းအတွက် သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်မှ ချက်ချင်းကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပျော့ပျောင်းသောအသားဒဏ်ရာနှင့် သွေးထွက်ခြင်း

နှုတ်ခမ်း၊ ပါး သို့မဟုတ် သွားဖုံးများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် သွေးထွက်ခြင်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ကုသသင့်သည်-

- သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး သို့မဟုတ် ခေါက်ထားသော လက်ကိုင်ပဝါကို အနာပေါ် ပတ်ပြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖိထားပါ။
- ထိုင်ပြီး ဖိအားပေးခြင်းဖြင့် အနည်းဆုံး ဆယ်မိနစ်လောက် ထိန်းထားပါ။ ပြားလိုက်၍မအိပ်ပါနဲ့။
- သွေးထွက်သည်ကို မထိန်းနိုင်လျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။
- ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများကို သက်သာစေရန် အအေးခံဖြင့်ဖိထားပါ။
- သွားဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

- ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် ပါးစပ်တွင်ပူပူနှင့် ငန်သောရေဖြင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြောခြင်း (စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်မှ ကြက်သီးနွေးရေ တစ်ခွက်)။

မေးရိုးနာခြင်း

မေးရိုးနာခြင်းကြောင့် အစာစားခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဖွင့်ရန် ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာမှထသောအခါ မေးရိုးနာခြင်း ခံစားရပါက ဆေး သို့မဟုတ် သွားနှင့်ခံတွင်း ကုသမှုကို ခံယူပါ။ မေးရိုးနာခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေရန် သွားဆရာဝန် တစ်ယောက် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်တစ်ယောက်အတွက်အရေးကြီးပါသည်။

မေးရိုးနာကျင်မှုကို အချိန်တိုအတွင်း သက်သာစေရန် အအေးခံနှင့်ဖိခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းမှုသက်သာစေသော ဆေးကိုသောက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ။

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.