



# ဆီးချိုရောဂါနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး

ဤစာရွက်တွင် ဆီးချိုရောဂါသည် သင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပြီး ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါက သင့်ဆီးချိုရောဂါကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြထားသည်။

## ဆီးချိုရောဂါသည် ကျွန်ုပ်၏ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်စေသနည်း။

မထိန်းနိုင်သောဆီးချိုရောဂါသည် ထိန်းချုပ်ထားသောဆီးချိုရောဂါရှိသူနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ နှစ်ဆပိုများသည်။

သွားဖုံးရောဂါသည် သွားဖုံးများကိုသာမက သွားများကိုပါ ထောက်ပံ့ပေးသော အရိုးများကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ ကုသမှုမခံယူပါက သွားဖုံးရောဂါသည် သွားများဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းပါ။

## ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်၏ဆီးချိုရောဂါအပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

သွားဖုံးရောဂါသည် ခံတွင်းအတွင်း သွားချေးများရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောင်ရမ်းသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကုသမှု မခံယူရသေးသော သွားဖုံးရောဂါကဲ့သို့သော ရေရှည်ရောဂါပိုးများသည် ဂလူးကိုစ့်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည်။

## သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချရန် ဘာများလုပ်သင့်သလဲ။

- သွားနှင့်သွားဖုံးများမှ သွားချေး များကိုဖယ်ရှားရန် နူးညံ့သော သွားတိုက်တံဖြင့် နေ့တိုင်း နှစ်ကြိမ် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- သွားကြားခံပွတ်ကြိုး သို့မဟုတ် ကြားခံစုတ်တံဖြင့် နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးပါ။
- သွားချေးများကို ဖယ်ရှားရန်သွားများကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးရပါမည်။
- သွားနှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူအား ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွားစစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည်။



- (ကတ္တရာစေး)ပွားများတည်ဆောက်လာသောကြောင့် သင့်သွားများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပုံမှန်သန့်စင်ပေးသင့်ပါသည်။

**ဆီးချိုရောဂါနှင့်ဆက်စပ်သော အခြားခံတွင်းကျန်းမာရေးအခြေအနေများ**

- သွားပိုးစားခြင်း- ဆီးချိုရောဂါသည် သင့်ပါးစပ်အတွင်းရှိ တံတွေးကို ပြောင်းလဲစေသည်။ သွားများဝန်းရံထားသော တံတွေးထဲတွင် ဂလူးကို့စ် (သကြား) ပမာဏ ပိုများသည်။ သွားချေးလွှာရှိ ဘက်တီးရီးယားများသည် သကြားနှင့် သန့်စင်ထားသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို အက်ဆစ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသောအခါ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် တံတွေးထဲတွင် ဂလူးကို့စ် (သကြား) မြင့်မားခြင်းသည် သွားများကို သွားပိုးစားနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။ သွားပိုးစားခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် သင့်သွားဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။
- ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း- Xerostomia (ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း) သည် ဆီးချိုရောဂါ၏ ခံတွင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယင်း၏အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးသော်လည်း polyuria (ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆီးပမာဏအများအပြားထွက်ရှိခြင်း) သို့မဟုတ် တံထွေးဂလင်းများတွင် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။ ပါးစပ်တွင်းခြောက်ခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေပါသည်။ ပါးစပ်အတွင်းတွင် ခြောက်နေပါက သင့်သွားဆရာဝန်သည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံဉာဏ်များကို ပေးနိုင်ပါမည်။
- ခံတွင်းပိုးဝင်ခြင်းများ- ဆီးချိုရောဂါနှင့် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းသည် မှုကွရုကဲ့သို့သော ခံတွင်းပိုးဝင်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။ ထုတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ခံတွင်းခွဲစိတ်မှုပြီးနောက် ဒဏ်ရာ အနာကျက်ခြင်းသည်လည်း အချိန်ပိုကြာနိုင်သည်။

**ကျွန်ုပ်၏ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း သွားဆရာဝန်ကို ပြောပြသင့်ပါသလား။**

သင်၏ဆီးချိုရောဂါကို သင့်သွားဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် သင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစေရန် ကူညီပေးမည့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို စုစည်းရာတွင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်၏ သွားဆရာဝန်သည် သင်၏ ဆီးချိုရောဂါ အခြေအနေကို သတိပြုမိပါက၊ သင်၏ အင်ဆူလင် အဆင့်သည် အတည်ငြိမ်ဆုံးဖြစ်သည့် (ဆိုလိုသည်မှာ နံနက်ပိုင်း) အချိန်တွင် ချိန်းဆို့မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

**သတိရပါ**

- သွားဖုံးရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ရင် သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းရန်ပိုလွယ်ပါမည်။
- သင့်ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်လျှင် ပြဿနာအနည်းငယ် သို့မဟုတ် နည်းပါးပါမည် သို့မဟုတ် သင့်ဆီးချိုရောဂါကို မထိန်းနိုင်လျှင် ခံတွင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများပါမည်။



**ပိုမိုသိရှိလိုပါက**

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်တွင် ခုနစ်ရက်ခေါ်ဆိုပါ
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.