



# တၢ်ဆံၣ်ဆၢဒီး နကီၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့ၢ်အံၤ တဲၣ်န့ၢ်ပၤလၢ မ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢမၤဘၣ်ဒိဝဲနကီၢ်ပူၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်ဒီး တၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤဝဲ ကီၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲ နတၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ကသ့ဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မၤဘၣ်ဒိဝဲ ယကီၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဒ်လဲၣ်.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဆံၣ်ဆၢလၢ တၢ်ပၤအီၤတန့ၢ်တဖၣ်န့ၣ် ဖျါလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ မဲကူၤအတၢ်ဆါသ့ဝဲခံၣ်အါန့ၢ် ပုၤလၢအပၤယာ်ဝဲ တၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ် တမ့ၢ်ထဲအမၤဘၣ်ဒိ မဲကူၤဘၣ် ဒီးမၤဘၣ်ဒိစ့ၢ်ကီးဝဲ ဃံကွဲလၢ အမၤစၢၤဝဲ မဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မဲကူၤတၢ်ဆါလၢ တၢ် တကူၤစါယါဘျါအီၤသ့ၣ်တဖၣ် မၤကဲထီၣ်ဝဲမဲတၢ်ဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အဂီၢ် သံကွဲဘၣ် နမဲကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

## ကီၢ်ပူၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မၤဘၣ်ဒိဝဲ ယတၢ်ဆံၣ်ဆၢသ့ဒ်လဲၣ်.

မဲကူၤတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါလၢအညိးထီၣ်သ့ဒိဖျါ မဲယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အိၣ်လၢကီၢ်ပူၤအယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ကဲလၢ အကဲထီၣ်ဝဲ လၢ တၢ်ဆါ ကတီၢ်ဖးယံာ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်တကူၤစါယါဘျါမဲကူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ တၢ်ကပၤယာ်ဝဲ ကလူၤခိး(စ) အပတီၢ် န့ၣ်လီၤ.

## ယကြၢးမၤ တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိး ကမၤစ့ၢ်လီၤဝဲတၢ်ဘၣ်ယီၤလၢ မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်လဲၣ်.

- လၢတၢ်ကမၤကဆီ မဲအယံာ်လၢအအိၣ်လၢ မဲဒီးမဲကူၤအလိၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ထူးနမဲဒီးတၢ်ထူးမဲလၢ အကပုၤတနံၤခံၣ်တက့ၢ်.
- မၤကဆီနမဲကဆူးလၢ တၢ်မၤကဆီမဲပျံၤအဘိဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးတၢ်အဘိဆံးဆံးဖိတက့ၢ်.
- တၢ်ကြၢးမၤကဆီ မဲပျံၤသ့ၣ်တဖၣ် ကိးနံၤဒဲးဒ်သိးတၢ်ကမၤကဆီ မဲအယံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၢ် ဒ်သိးတၢ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် နမဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီၣ်ရီၤတက့ၢ်.
- လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနမဲကသံၣ်သရၣ် ဒ်အညိၣ်အသိးတက့ၢ်. ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ အကလဲၤမၤတၢ်သမံသမိးမဲတၢ်ဆါဃုလၢတဘျီန့ၣ်လီၤ.



- မဲသယံပျံ (မဲအပြု) လာအဟဲအိတ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကြးလဲၤမၤကဆိအီၤလၢပုၤလၢအမၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်အအိတ် ဒ်အညီၣ်အသိး န့ၣ်လီၤ.

**ကိတ်ပူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ**

- *မဲဃာ်အိတ်ဟးဂီၤ*- တၢ်ဆံၣ်ဆါ ဆီတလဲကွံၣ်ဝဲ နခၢ်ထံလၢအအိတ်လၢ နကိတ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကထံၣ် ကလူခိး(စ) (တၢ်ဆါ) အါတလၢ ကွံၣ် ဖဲနထးခိတ်ထံပူၤ လၢအအိတ်ဝးတရံးဝဲနမဲန့ၣ်လီၤ. မဲဃာ်အိတ်ကဲထီၣ်ဝဲသ့ၣ် ဘဲးထံရံယါ လၢအအိတ်လၢ နမဲအဃာ်သ့ၣ်တဖၣ် ဆီတလဲ ကွံၣ်တၢ်ဆါဒီး မၤဒုးကဲထီၣ်ဝဲ ခၢ်ဘိတ်ဟဲဒုး ဆူကံဆံၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ, ကလူခိး(စ) (တၢ်ဆါ) မ့ၢ်အိတ်လၢ နထးခိတ်ထံပူၤ မ့ၢ်အါဒီး ဟ့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဘၣ်ယိတ်လၢမဲတဖၣ်ကကျိၣ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး မဲဃာ်အိတ် အဂီၢ် သံကွၢ်ဘၣ် နမဲကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- *ထးခိတ်ယုထီ Xerostomia* (ထးခိတ်ယုထီ) အံၤ ကဲထီၣ်ခီဖျိ ကိတ်ပူၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ တၢ်ဆံၣ်ဆါအဃိန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်မနုၤဟဲကဲထီၣ် အသးလဲၣ်န့ၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါဝဲဘၣ် ဘၣ်ဆၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီး *polyuria* (တၢ်ဒုးအိတ်ထီၣ်ဝဲ တၢ်ဆံၣ်ဆါအါတလၢ လၢ အတမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိတ်သးဒ်အညီၣ်အသိးဘၣ်) မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်ဆီတလဲသးလၢ ခၢ်ထံအချံတဖၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ. ကိတ်ပူၤယုထီ အဃိ ကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ယိတ်လၢ နမဲဃာ်အိတ် ဒီးမဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ထးခိတ်ယုထီဒီး နမဲကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ် အါထီၣ်န့ၣ် တၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- *ကိတ်ပူၤတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က*- တၢ်ဆံၣ်ဆါဒီးထးခိတ်ယုထီဒုးကဲထီၣ်အါထီၣ်ဝဲ တၢ်ဘၣ်ယိတ်လၢ ကိတ်ပူၤတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်က အဂီၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ပျံၤဝါ, ကိတ်ပူၤဝါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်မၤတၢ်ထးမဲ မ့တမ့ၢ် ကိတ်ပူၤတၢ်ကူးကွဲးယါဘျိအခါ တၢ်တဘျိကူၤအဂီၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်ယကြးတဲယမဲကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃး ယဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂ့ၢ်ခါ.**

တၢ်တၢ်ပိတ်တဲသကိးတၢ်ဒီး နမဲကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ ကမၤစၢၤဝဲ နမဲကသံၣ်သရၣ် အတၢ်ဟံၣ်ဖျိန့ၣ်ဝဲ တၢ်မၤကိတ်ပူၤ တၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ တၢ်တိတ်ကျဲၤ ဒ်သိးကမၤန့ၢ်ဝဲ နကိတ်ပူၤတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ကသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမဲကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါထွဲဝဲဘၣ်ဃး နတၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါတၢ်အိတ်သးဒီး တၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်ဖဲနအ့ၣ်စူၤလ့ (insulin) အပတီၢ်လၢအအိတ်ဂၢ်ဝဲ (အဒိ လၢဂီၤဆါကတီၢ်) သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်**

- တၢ်ကွၢ်ထွဲပၤဃာ် နမဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဝဲန့ၣ် တၢ်မၤဝဲတၢ်ပၤဃာ် တၢ်ဆါလၢ အအိတ်ဖဲ နသ့ၣ်ပူၤတဖၣ် ညီထီၣ်ဝဲ သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



- တၢ်မ့ၢ်ပၤဃာ်ဝဲ နဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်န့ၢ်ဒီး နကအိၣ်ဒီး ကိာ်ပူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အကဲထီၣ်စ့ၤသ့ဝဲဒိၣ်န့ၢ် ဖဲလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆၢ တၢ်ဆါလၢ တၢ်ပၤဃာ်အီၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

**လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်**

- ဆဲးကျၢနမဲကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤကွၢ် [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ခူၤသ့ၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်န့ၣ် နံၣ်သီလီၤ
- အံၤမ့ၢ်(လ) [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.