



ထေးခိပ်ယုထိ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့တခါအံၤ တဲန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်မၤန့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်ထေးခိပ်ယုထိဒီး နကြၢၤမၤဝဲ မၤန့ၢ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဒီးထေးခိပ်ယုထိ

ထေးခိပ်ယုထိကဲထီၣ်ဝဲခီဖျိ ခၢၣ်ထံယွၤစ့ၤလီၤဝဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးထီၣ်ခၢၣ်ထံစ့ၤလီၤဝဲအယိန့ၢ်လီၤ. ညီန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်သးကယိကယိ ဒီး ကဲထီၣ် အသးတစဲးဖိတုၤလၢအနးထီၣ်သ့ၣ်န့ၢ်လီၤ .

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထေးခိပ်ယုထိဒီး နကလဲၤခီဖျိဘၣ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်လၢလၢာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်လီၤ-

- ကိာ်ယုာ်ဒိခါ
- တၢ်ယုာ်လီၤတၢ်ကီ
- ထေးခိပ်န့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်
- တၢ်သ့ထံ
- နါစ့ၤပူၤယုထိ
- နကတူၢ်ဘၣ်လၢ ပူၤ မ့တမ့ၢ် ကိာ်ပူၤ သး မ့တမ့ၢ် အပျၢၣ်ဖိထီၣ်
- ကလုာ်သိၣ်ဃီးဃး မ့တမ့ၢ် ဖဲတဲတၢ်ခါ အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီ
- ထေးခိပ်ပူၤဝါ
- ခၢၣ်ထံ ပံာ်, စဲဘူး
- ထေးခိပ်ပူၤယုထိသ့ၣ်ဖး မ့တမ့ၢ် အပူၤလီၤထီၣ် ဒီး ထေးခိပ်ဖံးဘၣ်အကနူၤတဲၤဖး

ဘၣ်မၤန့ၢ်အယိ ခၢၣ်ထံ မ့ၢ်ဝဲတၢ်အကျိၣ်တခါလဲၣ်.

ခၢၣ်ထံမ့ၢ်ဝဲ နီၢ်ခိမိာ်ပုၤ အန့ၢ်ဆၢၣ် အတၢ်ဒိသဒါတခါလၢ ဒိသဒါဝဲဒ်သိး မဲသ့ၣ်တဖၣ်သ့တကျၢၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ခၢၣ်ထံသ့ၣ်တဖၣ် မၤကဆိကွံာ်ဝဲ တၢ်အိၣ် ကမူၣ်ကမ့ၢ်တဖၣ်လၢ အအိၣ်လၢမဲဝဲဝဲ, မၤဟးဂီၤကွံာ်ဝဲ အဲးစူးလၢအမၤဘၣ်ဒိတၢ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်လၢ မဲအယိ, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ထံ တၢ်နီၣ်တဖၣ် ဒီးဒိသဒါစ့ၤကီးဝဲ ထံးဂျူအညၣ်လၢထေးခိပ်ပူၤဒီး ဒိသဒါဝဲဒ် က့ၤအတၢ်ဘၣ်က့ၤဘၣ်ကဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ခၢၣ်ထံဒိသဒါဝဲခီဖျိ အကဲဝဲ ဟီၣ်လၢာ် ပနံာ် ဒ်အမ့ၢ် ဖလူအီၣ်ရဲး (fluoride), ခဲၣ်လစံယၣ်(မ) (calcium) ဒီး ဖီးစဖူး(စ) (phosphate) အနီၣ်လၢ အမၤဆူၣ်ထီၣ်ဝဲ မဲအဘၣ်ကျၢၤသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.

ခၢၣ်ထံမ့ၢ်တအိၣ်လၢလၢပဲၤပဲၤဘၣ်ဒီး နမဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အိၣ်အအါလၢ ကကျၢၣ်ဟးဂီၤကွံာ်ဝဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤန့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအမၤကဲထီၣ်ဝဲ ထေးခိပ်ယုထိန့ၢ်လဲၣ်.

သးန့ၢ်မ့ၢ်ပုၤထီၣ်ဒီး ခၢၣ်ထံယွၤစ့ၤကီးစ့ၤလီၤဝဲန့ၢ်လီၤ. ထေးခိပ်ပူၤယုထိကဲထီၣ်ဝဲသ့ၣ်ခီဖျိစ့ၤကီးလၢ တၢ်အိၣ်သးဒ်အမ့ၢ် Sjögren တၢ်ခါပနီၣ်ဟ်ဖျိသ့ၣ်တဖၣ်, လူဖဲး(စ) (lupus), တၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ခါ, အဲလဲစဲမၢာ် (Alzheimer) တၢ်ခါ, တၢ်လီၤဘျူသံတခါပၤ ဒီ တၢ်စူးကါကသံကသီတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကသံၣ်ဒိသဒါ သးတၢ်ဆိၣ်တံာ် (antidepressants), ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်တဘၣ်လိာ်သ့ၣ်ထံ (antihistamines), ကသံၣ်မၤဘျူတၢ်နဲဒဲး (decongestants), သ့ၣ် တၢ် ဆိၣ်သနဲးအါအကသံၣ်တဖၣ်, ကသံၣ်မၤကီညၣ်လီၤတၢ်ခါ ဒီး ကသံၣ်ဆံၣ် (diuretics) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျူခိဖျိခဲၣ်မိာ် (Chemotherapy) ဒီး တၢ်ကူစါယါဘျူလၢတၢ်စူးကါယဲၤဖျါ (radiotherapy) (လီၤဆီဒ်တၢ်တၢ်ကူစါယဲၤဖျါတၢ်ကပီၤလၢ ခိၣ်ဒီးကိာ်ဘိ) ဟ့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်စ့ၤကီးဝဲ ထေးခိပ်ယုထိ သ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်လၢလၢာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤစ့ၢ်ကီၤ မၤကဲထီၣ်ဝဲ ထးခိၣ်ဃုထီၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ -

- တၢ်အိမ်၊ တၢ်သြူးအိမ် (vaping) ဒီး တၢ်စူးကါ အံၤစ့ၢ်ကရဲး (e-cigarettes)
- တၢ်အိသံးအိက်
- တၢ်မံကသါသီၣ်
- တၢ်သါကလံၤခီဖျိထးခိၣ်
- တၢ်အိတၢ်ထံနီၣ်လၢ အအိၣ်ဒီး ကဖုအ့ၢ်(န) အါတလၢ
- တၢ်သးဟးဂီၤ
- သးတၢ်ဆိၣ်သနံး, ဒီး/ မ့တမ့ၢ်
- တၢ်ထံသံးနီၣ်သံး (အဒိ ခီဖျိ တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, ဘျီး, ဟၢဖၢဟး, တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိတၢ်အထံအနီၣ်စ့ၢ်).

ယကြးမၤမနုၤလဲၣ်.

နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် နမဲကသံၣ်သရၣ် ကသ့ၣ်ညါဝဲဒီး ကူစါယါဘျါဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် နတၢ်ထးခိၣ်ဃုထီၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမ့ၢ် ဝဲဒၣ် တၢ်ယိယိဖိဒ်အမ့ၢ် တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်အိကဖုအ့ၢ်(န) တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်ဒီး မၤအါထီၣ်တၢ်အိထံနီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်ကမၤ တၢ်ဒိသဒါဘၣ်ဃး မဲ ဃၢ်အိၣ် ဟးဂီၤဒီးမဲလီၤဖျါကသ့ၣ်အဂီၢ် မဲကသံၣ်သရၣ်တ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကစူးကါ တၢ်သ့သပဲၤထးခိၣ် ဖလူအိရဲး (fluoride), တၢ်ထံပံာ် (gels) မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးမဲကသံၣ်လၢအအိၣ်ဒီး ဖလူအိရဲး (fluoride) ပုၣ်ဃုာ်အါအါန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးတၢ်ကမၤစၢ်လီၤ တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်ခီဖျိထးခိၣ်ဃုထီၣ်အဂီၢ်-

- အီထံတစဲးဖိတစဲးဖိ ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်
- အ့ၣ်တၢ်ပံာ်စဲ လၢအတအိၣ်ဒီးအံၤသုၣ်ဆၢ ဒ်သိးတၢ်ကမၤအါထီၣ် ထးခိၣ်ထံယွၢ်အဂီၢ်
- စူးကါ 'တၢ်မၤပဲၤန့ၢ်ထးခိၣ်ထံ' (တၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့ၣ်မဲကသံၣ်ကျဲး)
- စူးကါ ကသံၣ်ပြိပလီအဆံးဖိ (atomiser) ဒ်သိးတၢ်ပြိန့ၢ်လီၤထံဆူထးခိၣ်ပူၤ ခဲအံၤခဲအံၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအဲၣ်ဒီးမၤစ့ၢ်ကီၤဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢာ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ-

- တဘၣ်စူးကါတၢ်ဆၢလၢအဆၢဒိၣ်မး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢထံသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိး တၢ်ကမၤကိညါလီၤ ထးခိၣ်ပူၤဃုထီၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်. တၢ်အလုၢ်အလုၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ မဲဃၢ်အိၣ်ဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ .
- တၢ်ထူးမဲဒီး တၢ်ထူးမဲလၢအစၢ် ဒီး လၢတၢ်ထူးဘျုးတၢ်စ့ၢ်, ဖလူအိရဲး (fluoride) တၢ်ထူးမဲအ့ၣ်လၢ အိၣ်ဒီးအသဘဲၣ်စ့ၢ်, ဒီး မၤကဆိမဲအကဆူးဒ် အညီန့ၢ်အသိးတက့ၢ် .



- တဘဉ်အီ တ်တြူးအီတော် (vape) မ့တမ့ၢ် စူးကါ အံၣ်လဲးတြိနူး စံကရဲး (e-cigarettes) တဂ့ၤ .
- အီသံးအီကံၣ်စ့ၤတက့ၢ်.
- ဟ်ပနီၣ်တၢ်အီတၢ်ထံနီၣ် ဒ်အမ့ၢ် လၢပဲးထံ, ဒီဖံၣ်, တၢ်ဆၢထံတဖၣ် ဒီး တၢ်ထံနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ မၤထီၣ်ဂံၢ်ဘါသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အအီၣ်ဒီး ခဖုအ့ၣ်(န) တက့ၢ်.
- စူးကါ တၢ်ဃ့ၣ်ထံသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သီးတၢ်ကမၤကပုၣ်လီၤဝဲတၢ်အီၣ်ဒ်သီး တၢ်အ့ၣ်အီၤဒီးယုၣ်လီၤအီၤကညီအဂီၢ်တက့ၢ် .
- စူးကါ ကသံၣ်ဖူထးခိၣ်ပျူၤ ဒ်သီးတၢ်ကမၤခုၣ်ဒီးဒီသဒါဝဲ ထးခိၣ်ပျူၤဃုထီအဂီၢ်တက့ၢ် .
- ဟးဆ့းတၢ်သ့သပဲးထးခိၣ် လၢအပၣ်ဃုၣ်ဝဲဒီးသံးစီထံ မ့တမ့ၢ် ဖၢၣ်(ရ)အီးစဲး (peroxide) တက့ၢ် .

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

ထးခိၣ်ဃုထီၣ်မၤကဲထီၣ်ဝဲ ကိၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဟးဂီၤနးဒိၣ်ထီၣ်ချ့သဒီး သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီးဝဲကသံၣ်သရၣ် ဒ်သီးနကမၤန့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် အဂီၢ် 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
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.