



တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအက့ၢ်အံၤတၢ်တီၢ်သကိး ကစူးကါတၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ, တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအကလုာ်အါတက့ၢ်အါဖဲလၢ် ဒီး ကစူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ တုၤလီၤတီၤလီၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကစူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအါဖဲလဲၣ်

ဖဲသ့သပှၤကိၢ်ပူၤအါ တကြၢၤဆီတလဲ တၢ်ထူးမဲ ဒီး တၢ်မၤကဆိမဲဒီးလုာ်မၤကဆိမဲအါဘၣ်, တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ်အံၤကဲဘျးလၢ တၢ်ပညိၣ် လီၤဆီအါဘျီ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်ယါဃုာ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအါဖဲလဲၣ်လီၤ.

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ် တဘျီဖျါမဲအဃံာ်, တမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢ မဲကူၤအဖီလၢ် ဒီး တတုၤပီၤလၢမဲတဖၣ်အကဆူး ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ် တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤလီၤလီၤဆီဆီ လၢကိၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်သးလီၤလီၤဆီဆီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်တဖၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၣ်ကိးဝဲဒၣ် တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢပုၤလၢအထူးမဲတသ့ မ့ၢ်လၢ နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်အဃိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတနီၤ ပုၤဃုာ်ဒီး သံးသဝံအပတီၢ်လၢအါန့ၣ်လီၤ. ပုၤဟံၣ်မုၢ်လၢအိၣ်ဒီးဟးသး ဒီး ပုၤဖိသ့သပှၤကိၢ်ပူၤ တကြၢၤ စူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤလၢအိၣ်ဒီးသံးသဝံဘၣ်. ပုၤနီၢ်တဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢ အကိၢ်ပူၤဃုထီတဖၣ် ကြၢၤဟးဆူးတၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအပုၤဃုာ်ဒီး သံးသဝံ မ့ၢ်လၢတၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ်အံၤ မၤနးထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲသ့အဃိလီၤ.

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ အကလုာ်

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ် အါတက့ၢ်တၢ်နီၤဖးအီၤဒ် တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် ဒီး တၢ်ကူၤစါယါဘျီမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤလၢအမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဆါအီၤ, ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ပုၤအီၤဖဲကသံၣ်ကျးလၢတလိၣ် ကသံၣ်သရၣ် အတၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ် လၢအမၤစၢၤမၤလီၤမၤကွံာ် ကိၢ်ပူၤတၢ်အက့ၢ်အိတဖၣ် တချုး မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးမဲဝံအလီၢ်ခံ, တစိၢ်တလီၢ်မၤလီၤမၤကွံာ် တၢ်ကသါလၢအနၢအုၣ်တဖၣ်, မၤစ့ၣ်လီၤဘဲးထံရံၤယါလၢကိၢ်ပူၤ ဒီး မၤန့ၣ်ထီၣ်ကိၢ်ပူၤဒီး တၢ်အိၣ် တၢ်အရီၢ်လၢအဘဲန့ၣ်လီၤ. အစ့ၣ်ကတၢ်, တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃုးလၢကိၢ်ပူၤ တုၤလီၤတီၤလီၤ လၢအမၤန့ၣ်ထီၣ်ကိၢ်ပူၤ ဒီး မၤစ့ၣ်လီၤကိၢ်ပူၤအနၢ လၢကတီၢ်ဖုၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢတၢ်ကူၤစါယါဘျီအဂီၢ်

ဖဲတၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢတၢ်ကူၤစါယါဘျီအဂီၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတမံၤဃီဒ် တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ် အါ, တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအံၤပုၤဃုာ်စ့ၣ်ကိးဒီး တၢ်ယါဃုာ်လၢအမၤစၢၤဒီသဒါဝဲဒၣ် ကိၢ်ပူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတနီၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤညီၤန့ၢ်တဖၣ်

တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤညီၤန့ၢ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး အံၤသ့ထံ, ခလိၣ်ဟဲးစံၣ်ဒဲၣ် (chlorhexidine), ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး, သိဖူတဖၣ် (essential oils) ဒီး တၢ်သ့သပှၤမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်လီၤ.

- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအံၤသ့ထံ- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအံၤသ့ထံ လၢအစၢ်, အလၢတဖၣ်, ဒီးအံၤသ့လၢလၢဖးထံ နီၣ်တၢၤ တတ် မၤလီၤပံၤအိၣ်လၢထံလၢလၢအပူၤတခွဲ, ကန့ၢ်ဘျးဒီး တၢ်ပူၤလီၤ, ကိၢ်ယုၢ်ဒီးသးတစဲးတမ့ၢ်ဒီးမဲကဖိထီၣ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်သ့ သပှၤကိၢ်ပူၤ အံၤသ့ထံတဖၣ် မၤကိၢ်ညီၤထီၣ် တၢ်တမ့ၢ်တလၢ ဒီး မၤစၢၤယၢၤဘျၢတၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ပီၣ် သကိးဒီး မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်တဖၣ် ဖဲတၢ်လီၤကဝီၤမ့ၢ်ဆဲးမၤတံာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤလီၤအံၤအိၣ်ယံာ်န့ၢ်တန့ၣ်တက့ၢ်.
- ခလိၣ်ဟဲးစံၣ်ဒဲၣ် (Chlorhexidine) တၢ်သ့သပှၤ- ခလိၣ်ဟဲးစံၣ်ဒဲၣ် တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ မၤစၢၤလီၤ ဘဲးထံရံၤယၢၤ တၢ်ဆါဃာ် လၢကိၢ်ပူၤအပူၤလီၤ. တၢ်စူးကါတၢ်အံၤလၢကတီၢ်ယံာ် ကဆိတလဲတၢ်အရီၢ်, မၤဘီထီၣ်မဲ ဒီး မၤအါထီၣ် မဲအပြုး မ့တမ့ၢ် မဲစဃိးပုၤ (မဲအပြုး မ့တမ့ၢ် တၢ်အသဒံၣ်) န့ၢ်လီၤ. တၢ်စူးကါ ခလိၣ်ဟဲးစံၣ်ဒဲၣ် (chlorhexidine) ကြးမ့ၢ်ဝဲဒၣ် မဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီး လံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီး စူးကါတၢ်အံၤဒဲး အဝဲသ့ၣ်န့ၢ်လီၤအသိးန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ ဒီးဖလူၣ်အိၣ်ရဲး - တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး န့ၢ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်လၢ မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်တဖၣ် လၢပူၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ မဲဟးဂီၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်စူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ ဒီး ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး န့ၢ်တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ် အိၣ်လၢ ပူၤဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ်ယုၢ်န့ၢ် ဒီးသးစၢ်န့ၢ်အန့ၢ်ဘၣ် မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ယုၢ်န့ၢ်လီၤ တၢ်အထံသ့ၣ်တဖၣ်အသိးလီၤ. ပူၤစူးကါတၢ် တဖၣ် ထီၣ်ကြးသမံးမိးကွၢ် ပူၤထုးထီၣ်တၢ်အပနံၣ်မံၤပနီၣ် လၢတၢ်ပလီၢ်ဆိသးအဂီၢ် ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသးန့ၢ် ဒီး တၢ်ပီၣ်သကိးဒီးအဝဲသ့ၣ်အမဲအကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤလၢအိၣ်ဒီးသိဖူ (essential oils)- တၢ်စူးကါသိဖူတဖၣ် လၢတၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၢ် တၢ်အုၣ်သးလၢ အမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢ မၤစၢၤလီၤတၢ်ကသါနၢၤတမ့ၢ်တလၢန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်- တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ လၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ် မၤစၢၤလီၤ ဘဲးထံရံၤယၢၤ တၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်လၢကိၢ်ပူၤအပူၤ ဒီး ဆိတလဲဘဲးထံရံၤယၢၤ အတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢမဲဃာ်အပူၤလီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လီၤဆီဒံၣ်တၢ် ကဲဘျးကဲဖျိၣ်လၢကပၤဃာ် မဲကူၤညိး ဒီး ကိၢ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကဲတဆဲးတက့ၢ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤတဖၣ်

- ထူးမဲဒီး မၤကဆီမဲဒီးလုၣ်အယဲၤဖိတဖၣ် တချုးလၢစူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤ.
- ထီၣ်ဒွဲးဒီးစူးကါ တၢ်သ့သပှၤကိၢ်ပူၤအနီၣ်ဂံၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.



- သုသပ္ပာယ် မှတမ့် သဝံးသဝံးတံထံတံနီလၢနကိပ်ပူအကဟိကပၤဝးဝး လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤ လၢတၢ်ဘိၣ်အဖီခိၣ် (မှတမ့ၢ် ဒ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤလၢ နမဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်).
- ထူးပျဲကွံာ်တံထံတံနီခဲလၢတက့ၢ်.
- လၢတၢ်သုသပ္ပာယ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်အအါကတၢ်အဂီၢ်, တဘၣ်သုသပ္ပာယ်ကွံာ်, အိၣ်တၢ်, (သြူးအိမိၢ် မှတမ့ၢ် အိမိၢ် လၢသၢဆံမံးနံးအဂီၢ် ဖဲစူးကါတၢ်အံၤဝဲအလီၢ်ခဲတဂ့ၤ.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျါ နမဲကသံၣ်သရၣ်
- ကွၢ်ဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ဟံၣ်အီၤဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်အသိး တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ နွံသီအဂီၢ်
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.