



# HIV တစ်ဆါဒီး နှုတ်ခိန် တင်အိန်ဆူင်အိန်ချ

လံာ်ကွန်နီတဘုင်အံၤ ဟ်ဖျါ ဘုင်ယး တင်ဆိတလဲ လာအကဲထီၣ်သးဒီး ပုၤအိန်ဒီး HIV တင်ဆါ အကိန်ပူၤ တင်ဂုၤ ဒီးတင်မၤ အတီပတီၢ် တဖၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ကွၢ်ထွဲကတီၤလီၤ အထးခိန် တင်အိန်ဆူင်အိန်ချ ကသ့ၣ်လဲၣ် အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ

## ဘုင်မနုၤယိ ကိန်ပူၤ တင်အိန်ဆူင်အိန်ချ မ့ၢ်တင်အရဒိန်လဲၣ်

အါတက့ၢ် ထးခိန် တင်ဆိတလဲ ကဲထီၣ်သးဒီး ပုၤလာအိန်ဒီး HIV တင်ဆါန့ၣ်လီၤ တင်အံၤကဲထီၣ်သး ဒီဖျါ နီၢ်ခိၣ်တြီဆါ တင်ဆါ အဂံၢ်စါ ဒီးကသံၣ်ကသီ အတၢ်ဒိဘုင် အယိန့ၣ်လီၤ တင်ဆိတလဲ လာအကဲထီၣ်သး တဖၣ်အံၤ ဒုးအိန်ထီၣ် တင်တမ့ၢ်တလၢ ဒီးမၤကီခဲ တင်အိန်အီတၢ် ဒီးတၢ်မဲတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ မၤဘုင်ဒိ စ့ၢ်ကီး တင်အိန်အရီၢ် န့ၣ်လီၤ တင်အံၤ ဒုးအိန်ထီၣ် တင်ဆိတလဲ လာတၢ်ယုထၢ တင်အိန်တၢ်အီ တင်အိန်အီတၢ် အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်သးယုအိန်တၢ်န့ၣ်လီၤ တင်အံၤမၤဘုင်ဒိ ကဒါက့ၢ် တင်အိန်ဆူင် အိန်ချဲလဲၣ် ဒီးတၢ်အိန်မ့ၢ် အိန်ပၤ, နီၢ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤ လၢအသ့မၤန့ၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါယၢ်, ဒ်န့ၣ်သိး ထးခိန်တင်အိန်ဆူင်အိန်ချ စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ မဲယၢ်အိန် ဒီးမဲကူၤတၢ်ဆါတဖၣ် ဒုးဖျါလီၤဆီထီၣ် ပုၤအတၢ်အိန်ဖျါ ဒီးမၤဘုင်ဒိ ပုၤအနီၢ်ကစၢ် တၢ်န့ၣ်လီၤသး လာအကဲထီၣ်သးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ

## ကိန်ပူၤ တင်ဆိတလဲ မၤညီန့ၣ်သးတဖၣ်

ကိန်ပူၤယုထီ Xerostomia (ကိန်ပူၤ ယုထီ) ကဲထီၣ်သး ဒီဖျါ ထးခိန်ထံလီၢ် (salivary gland) မၤတၢ် တဘုင်လီၢ်ဘုင်စး ဒုးအိန်ထီၣ် ထးခိန်ထံ ထီၣ်စ့ၢ် ဒီးမ့တမ့ၢ် ဆိတလဲ ထးခိန်ထံ အကံၢ်စီန့ၣ်လီၤ ကိန်ပူၤ ယုထီ အတၢ်မၤသး တနးအါအါ မ့တမ့ၢ် မၤသးနးနးကလံာ် ဒီးအါထီၣ် ကယီကယီ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ

ဘုင်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤလာအိန်ဒီး HIV တင်ဆါ, အကိန်ပူၤ ယုထီ ကဲထီၣ်သး ဒီဖျါထးခိန်ထံလီၢ် (salivary gland) ညိး, ကသံၣ် အတၢ်ဒိဘုင်, ဘုင်ကံ တင်ဆါယၢ် အဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါ ကသံၣ်ကသီ လာတၢ်မၤမ့ၢ် မၤပျီၣ်အသး အယိန့ၣ်လီၤ

ကိန်ပူၤ ယုထီ အတၢ်ဆါ ပနီၣ်တဖၣ် ပုၤယုဒီး ကိန်ယုၢ်ဆါ, ယုၢ်န့ၣ်လီၤတၢ် ကီခဲ, သးအူသးထံ အါတလၢ, ကိန်ပူၤန့ၣ် ဒီးလီၤသလီၤ မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘုင်ဝဲ လၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် အကိန်ပူၤ အ့ၣ်ထုးအ့ၣ်စီၢ် န့ၣ်လီၤ

ထူးပူၤထံ မ့ၢ်ဝဲ နီၢ်ခိၣ်ပုၤ အတၢ်တြီဆါတၢ် အန့ၣ်ဆၢၣ် တကလုာ်လၢ အဒိသဒါစၢၤ မဲယၢ်အါ န့ၣ်လီၤ မၤအမူဒါ လၢတၢ်ပၤယၢ် တၢ်ထံတၢ်နီ (minerals) တဖၣ်ဒိအမ့ၢ် ဖလူာ်အိန်ရဲး(ဒ) (fluoride), ခဲၣ်လစံယၢ်(မ) (calcium) ဒီး ဖီ(စ)ဖူး (phosphate), လၢအမၤ ဆူၣ်ထီၣ်စၢၤ မဲအဘုင်ကျၢ် ဒီးတြီဆါစၢၤ မဲယၢ်အိန် န့ၣ်လီၤ

ထူးပူၤထံ မၤစီကွံာ် စ့ၢ်ကီး တင်အိန်တၢ်အီ အယံၣ်အယူး လာအိန်စဲထီ မဲမဲကပိာ် ကပၤအလီၤ, မၤဘုင်ဂီၢ်က့ၢ် ကံဆံၣ် (acids) အတၢ်မၤဟးဂီၤ လာအကဲထီၣ်သး ဒီဖျါမဲယံၣ်, တင်အိန် တင်အီတဖၣ်, ဒိသဒါစၢၤ ကိန်ပူၤ အညုၣ်သလီၤစါဖိ တဖၣ် ဒီးဒိသဒါ တၢ်ဘုင်ကံ တင်ဆါအယူးယၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

နမ့ၢ်တူၢ်ဘုင် ကိန်ပူၤ ယုထီန့ၣ် ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ တၢ်ယုသ့ၣ်ညါ မၤနီၣ် ဒီးကူၤစါ တၢ်လၢ အကဲထီၣ်သး သ့သ့ၣ်သ့ၣ် န့ၣ်လီၤ ဘုင်သ့ၣ်သ့ၣ် မၤစၢၤ ကိန်ပူၤ ယုထီ သ့စ့ၢ်ကီးလၢ တင်အီစ့ၢ်လီၤ တၢ်ထံတၢ်နီ လၢအပုၤဒီး ကုၣ်ဖဲအံ (caffeinated drinks) ဒီးတၢ်အီ အါထီၣ် ထံန့ၣ်လီၤ



- အိၣ်န့ၣ်ထံ တစဲးဖိ တစဲးဖိ ခဲအံၤခဲအံၤ
- ကံအိၣ် တၢ်ဟံၣ်ဆၢ (gum) တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢ လၢကမၤ အါထီၣ် ထူးပျူထံအဂီၢ်
- စူးကါ ကံမၤထီၣ် ထူးပျူထံ ('saliva substitutes') (အါတက့ၢ် အိၣ်ဖဲ ကသံၣ်ကျးတဖၣ်)
- စူးကါ ပလီဖိ ပြိတၢ်ထံ (atomiser) လၢနက ပြိလီၤထံဖဲ နကိၣ်ပူၤ ခဲအံၤခဲအံၤ အဂီၢ်.

မဲအညာ် ဃုထီၣ်စၢၤအိၣ် အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အိၣ်အါဝဲလၢ ကံဆံၣ် (acids) မၤဟးဂီၤအိၣ်သ့ (ခိဖျိ တၢ်အိၣ်, တၢ်အိၣ် ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ် ဩၣ်ဆၢစၢၤ မဲယၢ်အိၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် မဲလီၤကလီၤအဂီၢ်, မဲကသံၣ်သရၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လၢ နကစူးကါ တၢ်သ့တပျဲ ကိၣ်ပူၤ, ကသံၣ်ထံပံ (gels) ဒီး တၢ်ထူးမဲအ့ၣ် လၢအပၣ်ဒီး ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride) အတယၢ် အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အ့ၣ်တၢ်မဲ ဒီးတၢ်အ့ၣ်တဖၣ်မဲ တၢ်ညီၣ်န့ၣ် အ့ၣ်တၢ်မဲ ဒီးအ့ၣ်တဖၣ်မဲ ကဲထီၣ်သးဖဲ တၢ်မံဘၣ်သး အကတီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဖဲ တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ် ဟံးအခါ ဖဲမံပၢ်ထီၣ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. HIV အကသံၣ် တနီၤနီၤ မၤဘၣ်ဒိ တၢ်မဲ, တၢ်သးဂဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၣ်တၢ်ဂီၤ အပတီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်န့ၣ် အယံ မၤအါထီၣ် တၢ်အ့ၣ်တၢ်မဲ ဒီးတၢ်အ့ၣ်တဖၣ်မဲ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အ့ၣ်တၢ်မဲ ဒီးတၢ်အ့ၣ်တဖၣ်မဲ ဒူးကဲထီၣ် မဲဟးဂီၤ, ခၢ်ယံ ဒီးခၢ်ယံအဆၢ ဆါနးဒိၣ်ထီၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါ, အတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ အမဲဟးဂီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဟံဖျိၣ်ဃုၣ်သးဒီး အကိၣ်ပူၤ ဃုထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိၣ်ပူၤ ဃုထီၣ် ကမၤဘၣ်ဒိ ညီအါထီၣ် မဲအတၢ်ဟးဂီၤန့ၣ်လီၤ.

ဃုန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူၣ်စါယါဘျါ လၢမဲကသံၣ်သရၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်အရီၢ်ဆီတလဲ တၢ်အိၣ်အရီၢ် ဆီတလဲ ကဲထီၣ်သးသ့ ခိဖျိ HIV ကသံၣ်ကသီ အတၢ်ဒိဘၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် ပျူဝါတၢ်ဆါ (candidiasis) အယံ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တပျဲ ကိၣ်ပူၤဒီးထံ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ထံ သ့တပျဲ ကိၣ်ပူၤ တချုးဒီးဖဲ အိၣ်အိတၢ်အခါ ကမၤစၢၤအိၣ် လၢအတၢ် အိၣ်အရီၢ် အဂီၢ်လီၤ. ဃုန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ် လၢကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဃး ကသံၣ်ထံ သ့တပျဲကိၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ပိးလီၤအဂၢၤ လၢအကြးဒီးန့ၣ် တခါခါ အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဘၣ်ကံ တၢ်ဆါဃူးဃၢ် လၢအညီၣ်န့ၣ်မၤသးတဖၣ်**

ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (candidiasis) မ့ၢ်ကိၣ်ပူၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ယုၢ် ဘၣ်ကံ တၢ်ဆါဃူးဃၢ် တကလုာ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢ တၢ်ဆါတဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် အဂံၢ်စၢ်, ဒ်အမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါ, ကုၤဃူးဃၢ် (*fungi*) ဖဲအနီၢ်ခိၣ်မိၢ်ပုၤန့ၣ် ဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ညီ လၢအကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကံတၢ်ဆါဃူးဃၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (Oral thrush) အါတက့ၢ် ကဲထီၣ်သး, တမ့ၢ်ထဲဒၣ် ပျူလီၤ, ခၢ်တဒိၣ်ဒိၣ် ဒီးဘိးပၤအပူၤဧၤဘၣ်. အိၣ်ဖျါဒ် တၢ်နီၤကျး ဝါဝါ ကဘျာ် အဆံး မ့တမ့ၢ် အလဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထွါစီကွံာ် တၢ်နီၤကျးတဖၣ်အံၤဒီး တၢ်ကံးညာ်သ့ဝဲ, ဒီးအညာ်ယဲၤ ဖဲအဖီလၢာ်တပၤ ဖျါ 'သံသီ' ဂီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ် အကိၣ် ပူၤ ကမၤသးကမ့ၢ်ကမ့ၢ်, ဆါ ဒီးသးကံးကွဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကျဲၤဘၣ်က့ၤ ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (thrush) မ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘၣ်အခါ, ကဆိတလဲကွံၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အရီၢ် ဟးဂီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်, တၢ်တမိၣ်အိၣ်သးတၢ် ဒီးပိၣ်ထွဲထီၣ်လၢ တယၢ်စ့ၤလီၤကွၢ်ကွၢ် ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်န့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ် န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီး ကသံၣ်တြီၤဆၢ ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (Antifungal medications) လၢတၢ်ကစူၤဝဲ လၢကိၣ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ထံ သ့တပျဲထးခိၣ် လၢအပၣ်ဒီး ချီဟ့ၣ်ဒဲး(န) (chlorhexidine) ကမၤစၢၤ တၢ်အံၤသ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ, ဃုန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လၢကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် လၢန့ၣ်အိၣ်ဒီး ဃုထံၣ်န့ၣ် ပုၤစဲၣ်နီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ အကျိၤကျဲၤတဖၣ် လၢအကကျဲၤဘၣ်စၢၤန ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (oral thrush) အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ထးခိၣ် ပူၤလီၤထီၣ်တၢ်ဆါ (Angular cheilitis) ကဲထီၣ်သးသ့ၣ်ဖျိ ကိၣ်ပူၤထီၣ်ဝါ (fungal) ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ကဲ တၢ်ဆါဃူးဃာ်, တၢ်အိၣ်တန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီၤဆၢတၢ်ဆါ တဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤ ဖျါလီၤကဲလၢ အတအဲးထီၣ်သး, ဂီၤဒီးတဲၤဖးထီၣ် ဖဲထးခိၣ်အကပၤ အါတက့ၢ်သ့ၣ်လီၤဖဲ တၢ်အိၣ်ထီၣ် ကိၣ်ပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်တြီၤဆၢ တၢ်ဘၣ်ကဲတၢ်ဆါဃာ်အဂီၢ်, မၤစီၣ်နနိးဖဲဒီးတၢ်ဖုနိးဖဲ, မၤကဆဲးကဆိထးခိၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ ဒီးအိၣ်န့ၣ်ထံအါအါတက့ၢ်. ဃုန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူၣ်စါယါဘျါ လၢကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.

ပူၤမံဆူၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ (Oral hairy leukoplakia) တၢ်န့ၣ်ဝဲလၢ တၢ်အံၤကဲထီၣ်သးခိၣ်ဖျိ ပုၤကူပုၤကညီဃူးဃာ် (Epstein Barr virus) ဒီးအါတက့ၢ် ကဲထီၣ်သးဖဲ တၢ်ဘၣ်ကဲ HIV တၢ်ဆါဃာ်သီသီအခါန့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် HIV တၢ်ဆါဃာ်လီၤဆီ အတယၢ် အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဖျါလီၤကဲဒ် တၢ်ဆးကျး ကၢ်ချးသးဝါဝါ (white folded patches) ဖဲပူၤအလီၤ မ့တမ့ၢ် သက့ၤကိၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဃုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါ တၢ်ဆါအကလုာ် လၢအဘၣ်နီၣ်နီၣ်, ဃုဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူၣ်စါ ယါဘျါန့ၣ်တက့ၢ်.

မဲကူၤတၢ်ဆါ (မဲခိၣ်ထံး ဒီးမဲခိၣ်ထံးအဂံၢ်ညိး) ကဲထီၣ်သး အခိၣ်သ့ၣ် ခိၣ်ဖဲဃံၣ် အဃူးအဃာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကျးဘၢ ဘူသလါ ပုၤဃုဒီး တၢ်ဆါဃာ် အကကွဲၤတဖၣ် အလွဲၤတအိၣ်, ဒီးအိၣ်စဲထီၣ်ဖဲ မဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.

မဲခိၣ်ထံးညိးတၢ်ဆါ (Gingivitis) မ့ၢ်ဝဲ မဲကူၤညိး, လၢအထီၣ်ဂီၤ ဒီးညိးထီၣ်ဝဲဒၣ်, ဒီးသ့ၣ်လီၤ ညိကဒၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲ တၢ်ထူးမဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲကူၣ်စီ မဲအခါန့ၣ်လီၤ. မဲခိၣ်ထံးညိးတၢ်ဆါ (Gingivitis) တညီန့ၣ် ဆါအါဘၣ်ဒီး တၢ်မၤဘျါက့ၤသ့ၣ်ခိၣ်ဖျိ တၢ်မၤ ကိၣ်ပူၤတၢ်ကဆဲးကဆိ ဂ့ၤအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်ကျဲၤဘၣ်က့ၤ မဲခိၣ်ထံးညိးတၢ်ဆါအံၤ မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, မၤန့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ် မဲခိၣ်ထံးအဂံၢ်ညိးတၢ်ဆါ (periodontitis) န့ၣ်လီၤ.

မဲခိၣ်ထံးအဂံၢ်ညိးတၢ်ဆါ (periodontitis) မ့ၢ်မဲကူၤညိး တၢ်ဆါနးနးကလဲာ် တကလုာ်လၢ တၢ်မၤဘျါအီၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. Periodontitis ဒုးအိၣ်ထီၣ် မဲကူၤညိးထီၣ်ဝဲ နးနးကလဲာ် လၢအမၤဘၣ်ဒိ ဃံလၢအဖီၣ်ဂါဃာ် မဲဖဲအလီၤဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ် Periodontitis နးဒိၣ်ထီၣ် ကယီကယီ ဒီးအါတက့ၢ် တဆါအါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ် ပျဲအိၣ်ဒၣ်အတၢ် ဒ်န့ၣ်, ကမၤဟးဂီၤ တၢ်လၢဘျးစဲ ဖီၣ်ဂါဃာ်တၢ်ဖဲဃဲ ဃံအပူၤ, ဟ်လီၤဟ်တၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ် 'pocket' လၢတၢ်ဆါ ဃူးဃာ် ဟ်ဖျိၣ်အါထီၣ်သး အလီၤ ဒီးကမၤဟးဂီၤ ဃံကွဲၤလီၤစါန့ၣ်လီၤ. မဲကဟူးထီၣ် ဒီးလၢခံကတၢ် ကပိာ်ကွံၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မၤစီၣ်ကွံၣ် မဲအဃံၣ်လၢ တၢ်ထူးမဲ ဒီးမဲကူၤအကဆူး လၢတၢ်ထူးမဲဘိကပုာ် တန့ၢ်ခဲဘျါ, ဒီးကံကူၣ်စီအီၤ ထီဘိတက့ၢ်. လဲၤထံၣ်လီၤ မဲကသံၣ်သရၣ် ထီဘိ တက့ၢ်. နမဲကသံၣ်သရၣ် ကမၤဂ့ၤထီၣ်စၢၤ တၢ်မၤကဆိမဲအကျိၤအကျဲ တုၤလီၤတီၤလီၤ ဒီးကမၤပျီကွံၣ် မဲအနီၣ်ကျး (calculus) (မဲသဘျး မ့တမ့ၢ် မဲအပြုး) ဖဲမဲကပိာ်ကပၤ ဒီးမဲခိၣ်ထံး အညၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မိၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် မဲအဂံၢ်ခိၣ်ထံးညိး နးနးကလဲာ် ဒီးမၤဘၣ်ဒိ ထးခိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ထီရီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဒိဘၣ် အဂၤတဖၣ်အကျိၤ, တၢ်အိၣ်မိၣ် မၤစ့ၤလီၤ သ့ၣ်အတၢ်လဲၤတရံး ဖဲမဲကူၤအလီၤ ဒီးကမၤလီၤဘၢ တၢ်ကီတၢ်ခဲ ဖဲတၢ်ဖီလၢာ်တဖၣ် နးနးကလဲာ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်မၤသးအဂၢၤတဖၣ်**

ကိၣ်ပူၤ တၢ်ပူၤလီၤကဆါနးဒိၣ်မး ဒီးမၤဘၣ်ဒိ ပုၤတဂၤဂၤ အတၢ်သ့အိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဖျါလၢ အပန့ၣ်လီၤထီၣ်ဂီၤ ဒီဖျါမဲအကိၣ်ညး, ဒီးအါတက့ၢ် တၢ်လၢ အကျါၣ်ဘၢသးတဖၣ် အလွဲၣ်ဘီ-ဝါဃး န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပူၤလီၤတဖၣ် အိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲ ကိၣ်ပူၤအလီၤ, မဲကူၤ အညၣ်ဘူတလါ လၢအိၣ်စဲဘူးဒီးမဲ, ဖဲပူၤအလီၤ ဒီးဘိးပၤအပူၤတပၤန့ၣ်လီၤ.

ကိၣ်ပူၤ တၢ်ပူၤလီၤတဖၣ် ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါ အကျါၣ်ကျဲ တၢ်ဖိးမံလိာ်သး, ကသံၣ်ကသီ တၢ်ဒိဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဆါ ဖဲတၢ်ဟံပနီၣ် အလီၤဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကိၣ်ပူၤ တၢ်ပူၤလီၤတဖၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါဃူးဃၢ် အဂၢၤတဖၣ် အတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ဝဲ လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ နကဘၣ်တဲဘၣ် နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအဆိအချ့ ဖဲအအိၣ်ဖျါထီၣ် အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တပျဲ ကိၣ်ပူၤဒီး အံသၣ်ထံ (အံသၣ်နီၣ်တၢ်ဖိ တတံဖဲ ထံကလၢအကျါတခွး) ကမၤဘျါ ဒီးမၤကိညၢ်စၢၤ ကိၣ်ပူၤ တၢ်ပူၤလီၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပူၤန့ၣ်ကသံၣ်ဖဲ ကသံၣ်ကျးစ့ၢ်ကိး မၤကိညၢ်ထီၣ်စၢၤတၢ် တစိၢ်တလီၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲအမၤသး ယံာ်ယံာ်ထၢထၢ ဒီးနးနးကလံာ်အခါ, တၢ်ကဘၣ် မၤန့ၣ် ကသံၣ်လၢ ကသံၣ်သရၣ် န့ၣ်လီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

*Kaposi's sarcoma (KS)* မ့ၢ်ဝဲ (တၢ်ကိၣ်လိာ်) ဒိၣ်ထီၣ် လၢအတမၤညီန့ၣ်သး လၢအကဲထီၣ်ဝဲဖဲ တၢ်ဘၣ်ကံ HIV တၢ်ဆါဃၢ် လၢခံကတၢ် တပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ် KS အိၣ်ဖျါညီန့ၣ်ဝဲဒ် အကဘျၢလၢ မ့တမ့ၢ် ဖဲဘၣ်အလီၤ ဖျါထီၣ်လုး ဒီးကဲထီၣ်သးဖဲ ကိၣ်ပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ် လၢနကဃုထံၣ်န့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် အအိၣ် လၢအဆိအချ့ ဖဲနထံၣ်ဘၣ် တၢ်ညးထီၣ် တညီန့ၣ်မၤသး, ဒီးကိၣ်ပူၤ အညၣ်ဘူတလါကပုၤ ဒိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် အလွဲၣ်ဖျါဆိတလဲ ဖဲကိၣ်ပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါ တၢ်ကူၤစါယါဘျါ လၢတၢ်မၤဆူၣ်ထီၣ် နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢ တၢ်ဆါအကျါၣ်ကျဲ လၢပူၤအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါဃၢ် တဂၤဂၤအပူၤ, အါတက့ၢ် ကျဲၤဘၣ်စၢၤ KS အပန့ၣ်လီၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ယကဘၣ် ကွၢ်ထွဲကတီၤ ကိၣ်ပူၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒ်လဲၣ်.**

- ထူးကဆိနမဲ ဒီးမဲကူၤကဆူး တနံၤခဲဘျီဒီး တၢ်ထူးမဲဘိ ကပုၤ ဒီးတၢ်ထူးမဲကသံၣ် ပၣ်ဒီး ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride).
- ထူးကံကူၣ် ဒီးမၤစိကွံာ် မဲအယံၣ် ဖဲမဲတဖၣ်အကဆူးထီဘိ.
- အိၣ်န့ၣ် ထံအါအါ.
- ကံအိၣ် တၢ်ဟံဆါ (gum) တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါ လၢကမၤ အါထီၣ် ထူးပူၤထံအဂီၢ်.
- အိၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ထဲသိးသိး ဂ့ၤဂ့ၤ. မၤထွဲ အိးစၢၤတြီလယါ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ဒီးတၢ်ဟံပနီၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ် ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ် အိၣ်ဒီးအံသၣ်ဆါတဖၣ်. ဃုထၢ အိၣ်လိာ်ကွဲတၢ်အိၣ် လၢအဂ့ၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အဂီၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သူးတၢ်သၣ်, ခွဲး(စ) ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်.
- တဘၣ်အိမိာ်.
- လဲၤထံၣ်လိာ် နမဲကသံၣ်သရၣ်ထီဘိ လၢကမၤကွၢ်က့ၤသး, တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီသဒါ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖဲဟံၣ်အပိးလီတဖၣ်.



**ယဒီးနုၢ် တၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး အါကတၢ်ဒီး ယမဲကသံၣ်သရၣ် သ့ၣ်လဲၣ်.**

ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ် ကြၢးကတၢ် တဘိမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကိာ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢနမဲကသံၣ်သရၣ် မၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ဝဲမဲအမၤသကိးဒီးန့ၤ ဒီးန့ၤ ကသံၣ်သရၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

*မ့ၢ်ယကဘၣ် ဟ်ဖျါထီၣ်ယ HIV တၢ်အိၣ်သး အဂ့ၢ်ခါ.*

တအိၣ်ဒီး တၢ်လိာ်ဖိးသဲစး လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါ ကဟ်ဖျါထီၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်အိၣ်သးဆူ ဆူၣ်ချ့ၤ ပုၤသ့ပုၤဘၣ်စ့ၣ်နီၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, အါတက့ၢ် တၢ်ဘၣ်ကံ HIV တၢ်ဆါယာ် အတၢ်အိၣ်ဖျါလီၤဆီ မ့ၢ်ဝဲထးခိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်အယိ တၢ်ဟ်ဖျါထီၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤတၢ်အိၣ်သး ဒီးတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ် နကသံၣ်ကသီ တၢ်ကူစါ အဂ့ၢ်လၢပုၤ ကမၤဂ့ၤထီၣ်စၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ အစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ, တၢ်ဟ်ဖျါ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ တၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ, တဟ်ဖျါမ့ၢ်ဂ့ၤ, ပုၤကိးဂၤအိၣ်ဒီးခွဲးယာ် ထဲသိးတုၤသိး လၢတၢ်ဒီးန့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢလၢပုၤပုၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဝဲမဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ, လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်တလီၤလိာ်သး န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး ခွဲးယာ်လၢ တၢ်လိာ်ဖိးသဲစး လၢတ လိာ်န ဟ်ဖျါထီၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ အတၢ်အိၣ်သးဆူ ဆူၣ်ချ့ၤပုၤသ့ပုၤဘၣ်စ့ၣ်နီၢ်အိၣ် လၢကဒိသဒါန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မဲကသံၣ်သရၣ် သိၣ်လိတ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပၤဆုၤ တၢ်ဘၣ်ကံတၢ်ဆါယာ် အတၢ်မၤကျိၤကျဲတဖၣ် လၢအမၤစ့ၤလီၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဂၢ်ဒီး တၢ်ဆါယာ်ဖဲသ့ၣ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ.

**သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ**

- ကယုကွၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအကမၤတၢ်ဖဲ တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၤ ဒီးန့ၤကသံၣ်သရၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဂ့ၤကတၢ်ကြၢးကတၢ်အပူၤ. လဲၤထံၣ်လိာ် နမဲကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဘိ လၢတၢ်မၤကွၢ်က့ၤသး, တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဒိသဒါ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဘၣ်ယး တၢ်ကွၢ်ထွဲမဲဟံၣ် အပိးလီတဖၣ်.
- မၤလီၤတံၢ်လၢ နမၤကိာ်ပူၤ တၢ်ကဆဲကဆီ ကိးနံၤဒဲး လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဘၣ်သဂၢ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ကံ တၢ်ဆါယာ် လၢကဲထီၣ်သးသ့တဖၣ်.
- ဟံးန့ၢ် တၢ်ဆါကတီၢ် လၢတၢ်သမံထံကွၢ် ကိာ်ပူၤ လၢကကွၢ်ဘၣ် တၢ်ဘၣ်ကံတၢ်ဆါယာ် အပနီၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဆီတလဲ ပျီပျီဖျါဖျါအဂ့ၢ်.
- တၢ်ဘၣ်ကံ HIV တၢ်ဆါယာ် ဒီးကသံၣ် အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်သးသ့ ဒ်လဲၣ် အတၢ်ကူစါ ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တၢ်လီၤန့ၢ်တၢ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲ နမဲအဂီၢ်သ့, ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီ တမံၤဃီအံၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အရဲဒိၣ်အါထီၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲ နမဲဒီးနကိာ်ပူၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**လၢကသ့ၣ်ညါ အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤအဂီၢ်**

- ဆဲးကျိး နမဲကသံၣ်သရၣ်
- ကွၢ်ဖဲ [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- ကိး **13 HEALTH** (13 43 25 84) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ် လၢတၢ်ဟ်ဒိ တၢ်ခူသ့ၣ် သ့ဝဲတနံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤန့ၣ်သီ
- အံမ့(လ) [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.