



သွားဖုံးရောဂါ

ဤစာရွက်တွင် အဖြစ်များဆုံး သွားဖုံးရောဂါနှစ်မျိုး- သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် သွားပတ်မြှေးရောဂါတို့ကို ရှင်းပြထားသည်။

သွားဖုံးရောင်ခြင်းဆိုသည်မှာဘာလဲ။

သွားဖုံးရောင်ခြင်းသည် သွားဖုံးများကိုသာ ထိခိုက်စေသော ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သွားချေးများသည် သွားဖုံးများကိုနီရဲလာအောင်လုပ်ပြီး ရောင်ရမ်း နူးညံ့လာစေသည်။ သွားဖုံးများ သွားတိုက်သောအခါ အလွယ်တကူ သွေးထွက်နိုင်သည်။

သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ပြန်ကောင်းမွန်အောင်ပြောင်းနိုင်သော်လည်း ၎င်းကို မကုသပါက ဟုခေါ်သော ပိုမိုပြင်းထန်သော သွားပတ်မြှေးရောဂါအခြေအနေသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။

သွားပတ်မြှေးရောဂါဆိုသည်မှာဘာလဲ။

သွားပတ်မြှေးရောဂါသည် ပြင်းထန်ပြီး နောက်ပြန်မဆုတ်နိုင်သော သွားဖုံးရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သွားပတ်မြှေးရောဂါသည် သွားဖုံးကို နက်ရှိုင်းစွာ ရောင်ရမ်းစေပြီး သွားများကို နေရာယူထားသည့် အရိုးကို ထိခိုက်စေသည်။ သွားပတ်မြှေးရောဂါသည် များသောအားဖြင့် နှေးကွေးစွာ ကြီးထွားလာပြီး မကြာခဏ နာကျင်မှုမရှိပေ။

သွားပတ်မြှေးရောဂါကို မကုသဘဲထားပါက ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ပိုမိုစုဆောင်းနိုင်ပြီး ရာသက်ပန်ဖြစ်စေနိုင်သော နေရာလွတ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အိတ်ကပ်အတွင်းမှ သွားများကို သိမ်းဆည်းထားသည့် အရိုးအတွင်း သွားများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

အရိုးဆုံးရှုံးမှု၊ သွားများ ပြေလျော့သွားပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

သွားဖုံးရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာဘာလဲ။

- သွားတိုက်သောအခါ သွားဖုံးများတွင်သွေးထွက်တတ်သည်။
- ခံတွင်းနံဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း
- နီခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း
- သွားဖုံးများ လျော့သွားခြင်း



- ထိခိုက်လွယ်သော သွားများ၊ နှင့်/သို့မဟုတ်
- ချောင်သောသွားများ။

သွားဖုံးရောဂါကိုဘာတွေကဖြစ်စေသလဲ။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများဖြစ်သည်။ အရောင်မဲ့ စေးကပ်သော ဤဖလင်ပြားတွင် ဘက်တီးရီးယား သန်းပေါင်းများစွာ ပါဝင်ပြီး အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်စေသည် သွားများ။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ

- နေ့စဉ်မခွာသော သွားချေးများသည် ခိုင်မသောသွားချေးလွှာ သတ္တုသိုက်(ကတ္တရာစေး)တစ်ခုဖြစ်တတ်နိုင်သည်။ ခိုင်မသောသွားချေးလွှာများသည် သွားဖုံးအထက်နှင့် အောက်ဘက်တွင် တည်ရှိပြီး သွားတိုက်တံဖြင့် မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။ ခိုင်မသောသွားချေးလွှာများရှိလျှင် သွားများကို ကောင်းစွာ မသန့်စင်နိုင်ပါ။
- ပုံသဏ္ဍာန်ညံ့ဖျင်းသောဖြည့်စွက်မှုများ၊ သွားအံကပ်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းများ၊ သွားတုများနှင့် သွားကုပ်များကြောင့်သွားချေးလွှာများကို ဖယ်ရှားရန်အလွန်ခက်ခဲစေသည်။
- အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင့်ပါးစပ်တွင် သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေပိုများသည်။
- အချို့သောအခြေအနေများသည် ရှိရင်းစွဲ သွားပတ်မြှေးရောင်ခြင်းကိုပိုဆိုးစေနိုင်သည် (ဥပမာ ကိုယ်ဝန်၊ ဆီးချိုနှင့် ကိုယ်ခံအားပုံမမှန်ခြင်း)။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွားပတ်မြှေးရောင်ခြင်းကိုပိုဆိုးစေပြီး သွားဖုံးဆီသို့ သွေးထောက်ပုံမှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို ဖုံးကွယ်သွားနိုင်သည်။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန်ဘာတွေလုပ်သင့်လဲ။

- သွားချေးများကို ဖယ်ရှားရန် တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- သွားတစ်ပိုင်းတစ်စကို ဂရုတစိုက်ဒီဇိုင်းထုတ်ရန် လိုအပ်ပြီး သွားပတ်မြှေးရောင်ခြင်းကိုကုသပြီးမှသာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကိစ္စအများစုတွင်၊ အံကပ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အိပ်နေစဉ် မဝတ်သင့်ပါ။
- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။ သင်၏ သွားဆရာဝန်သည် သင့်အား ထိရောက်သော သွားသန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းကို ဖန်တီးရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်၏ ကျွမ်းကျင်သော သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါကို ကုသရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သွားနှင့်



အမြစ်မျက်နှာပြင်များမှ စကေး (calculus) ကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သွားဖုံးကို ပြုပြင်ရန်ကူညီပေးသည်။
ရက်ချိန်းများစွာဖြင့် ကုသမှု ပြီးမြောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကုသမှုကို ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းမပြုသင့်ပါ။

- အိမ်တွင် နေ့စဉ် သွားချေးများ ဖယ်ရှားခြင်း (သွားနှင့်ပွတ်တိုက်ခြင်း) နှင့် သွားဆရာဝန်မှ ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းများ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

သတိရပါ

- သွားများသည် တစ်သက်လုံး တည်တံ့ရန် ရည်ရွယ်သည်။ သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွားများ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အသက်ကြီးခြင်း၏ ရှောင်လွှဲ၍မရသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပေ။
- ထိရောက်သော နေ့စဉ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်သော သွားများကို သန့်ရှင်းပေးခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး/သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.