



# ပါးစပ်ကိုဆေးကြောပါ။

ဤစာရွက်တွင် ပါးစပ်ဆေးရည်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုရသနည်း၊ မကြာခဏ ခံတွင်းဆေးခြင်းအမျိုးအစားများနှင့် ခံတွင်းဆေးရည်ကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုနည်းတို့ကို ဆွေးနွေးထားသည်။

## ဘယ်အချိန်မှာ ပါးစပ် ဆေးရမလဲ

ခံတွင်းဆေးရည်သည် ပုံမှန်သွားတိုက်တံနှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်းတို့ကို အစားထိုးခြင်းမပြုသင့်သော်လည်း ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်သောပိစွည်းများပေါ်မူတည်၍ မတူညီသော ရည်ရွယ်ချက်များစွာအတွက် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းဆေးရည်များသည် သွားချေးဖုံးများအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်ပါ။ သွားဖုံးအောက်တွင် ထိရောက်မှု မရှိသလို သွားကြားထဲကိုလည်းမရောက်နိုင်ပါ။

သွားဆရာဝန်က ခံတွင်းအခြေအနေများအတွက် သီးခြားခံတွင်းဆေးရည်ကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်များကြောင့် မတိုက်နိုင်သောသူများကိုလည်း ဆေးကြောရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

အချို့သော ခံတွင်းဆေးရည်များတွင် အရက်အလွန်အကျွံပါဝင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ကလေးများသည် အရက်သေစာ ခံတွင်းဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကို ခံစားရသူများသည် အရက်သေစာပါဝင်သော ခံတွင်းဆေးရည်များကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပြီး အဆိုပါ ခံတွင်းဆေးရည်များသည် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။

## ပါးစပ်ဆေးခြင်းအမျိုးအစားများ

ပါးစပ်ဆေးခြင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် အလှကုန် သို့မဟုတ် ကုထုံးအဖြစ် ခွဲခြားထားသည်။

### အလှကုန် ခံတွင်းကို ဆေးကြောပါ

အလှကုန်ခံတွင်းဆေးရည်များသည် ဆေးမထိုးမီ သို့မဟုတ် ပြီးနောက် ခံတွင်းအညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ ခံတွင်းနံ့ဆိုးခြင်းကို ယာယီတားဆီးပေးခြင်း၊ ခံတွင်းအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများကို လျှော့ချပေးပြီး ခံတွင်းကို သာယာသောအရသာဖြင့် လန်းဆန်းစေသော ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံးအနေနဲ့ ၎င်းတို့သည် ခံတွင်းကို လန်းဆန်းစေပြီး ခံတွင်းနံ့ဆိုးများကို အချိန်တိုအတွင်း သက်သာစေသည့် ထိရောက်သော ပိုးသတ်ဆေးများဖြစ်သည်။



ကုထုံးခံစစ်ဆေးရည်များသည် အလှကုန်ခံတွင်းဆေးခြင်းကဲ့သို့ တူညီသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် အချို့သောခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည့် အစွမ်းထက်သော ပါဝင်ပစ္စည်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ပါးစပ်ကို မကြာခဏဆေးပါ

အသုံးများသော ခံတွင်းဆေးရည်များတွင် ရေငန်၊ အစွမ်းထက်ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး(chlorhexidine)၊ ဖလိုရိုက်၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆီများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများ ပါဝင်သည်။

- ရေငန်ဆေး: ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စာ စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ကြက်သီးနှေးရေ တစ်ဖန်ခွက်တွင် ပျော်ဝင်ကာ အနာ၊ လည်ချောင်း အနည်းငယ် ယားယံခြင်း နှင့် အံကပ် အနာရှိသူများကို အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ ရေငန်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြောခြင်းသည် မအီမသာဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး အနာကျက်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ထိုနေရာကို တစ်ပတ်ထက်ပို၍ နာကျင်နေပါက သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- အစွမ်းထက်ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး (Chlorhexidine)-  
အစွမ်းထက်ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး(Chlorhexidine) ခံတွင်းဆေးသည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများကို လျော့ချပေးသည်။ ရေရှည်အသုံးပြုပါက အရသာပြောင်းလဲနိုင်ပြီး သွားများပေါ်တွင် အညိုရောင်စွန်းထင်းစေကာ ကျောက်တည်သော (calculus) (စကေး သို့မဟုတ် သွားချေးကျောက်(tartar) ကို တိုးပွားစေမည်။ အစွမ်းထက်ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး(chlorhexidine) ကို အသုံးပြုခြင်းသည် သွားဆရာဝန်၏ အကြံပြုချက်ဖြင့် ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း အသုံးပြုသင့်သည်။
- ဖလိုရိုက် ခံတွင်းဆေးခြင်း- သွားပိုးစားနိုင်ခြေ မြင့်မားသူများ အတွက် ဖလိုရိုက် ခံတွင်းဆေးရည်ကို သွားဆရာဝန်များက အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ ဖလိုရိုက်ပါသော ခံတွင်းဆေးရည်ကို ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးနဲ့ တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်းက သွားပိုးစားခြင်းကို ပိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဖလိုရိုက် ခံတွင်းဆေးရည်ကို အသက်ခြောက်နှစ်နှင့်ငယ်သော ကလေးများအတွက် သုတ်ဆေးကို မျိုချနိုင်သောကြောင့် မသုံးသင့်ပါ။ စားသုံးသူများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များအတွက် ထုတ်လုပ်သူ၏တံဆိပ်ကို အမြဲစစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့ကို သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။
- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆီများ ပါဝင်သော ခံတွင်းဆေးရည်- ခံတွင်းဆေးရည်တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆီများကို အသုံးပြုခြင်းသည် ခံတွင်းနံဆိုးခြင်းကို လျော့ချရာတွင် ထိရောက်မှုရှိကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။



- ပိုးသတ်ဆေး ခံတွင်းဆေး- ပိုးသတ်ဆေး ခံတွင်းဆေးရည်သည် ခံတွင်းအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများကို လျှော့ချပေးပြီး ဘက်တီးရီးယားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ၎င်းတို့သည် သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် အသေးစားလည်ချောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

**ပါးစပ်ဆေးကြောဆေးကိုသုံးခြင်း**

- ပါးစပ်ဆေးကြောခြင်းကို အသုံးမပြုမီ သွားပွတ်ကြိုးနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
- အကြံပြုထားသော ခံတွင်းဆေးပမာဏကို တိုင်းတာပြီး အသုံးပြုပါ။
- ထုပ်ပိုးမှုတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်အတွက် သင့်ပါးစပ်တစ်ဝိုက်ရှိ အရည်များကို ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်ဆွဲပါ (သို့မဟုတ် သင့်သွားဆရာဝန်မှ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း)။
- အရည်များကို ပါးစပ်မှ သေချာစွာ ထွေးထုတ်ပါ။
- ခံတွင်းဆေးခြင်း၏ အာနိသင်ကို အမြင့်ဆုံးရရှိစေရန်၊ အသုံးပြုပြီးနောက် မိနစ်သုံးဆယ်ကြာ ရေဆေးခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ vape သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

**ပိုမိုသိရှိလိုပါက**

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.