



# အထူးလိုအပ်ရာရှိသူများအတွက် ခံတွင်းကျန်းမာရေး

ဤအချက်အလက်သည် အထူးလိုအပ်ရာရှိသူများနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းစေသောသူများအတွက် ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်အပြည့်အစုံကို ဖွံ့ဖြိုးပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန် စေခြင်း ၏ အရေးကြီး ဆုံး အစိတ်အပိုင်း များမှာ အစားအစာ ၊ ဖလိုရိုက် နှင့် နေ့စဉ် ခံတွင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုတို့ဖြစ်သည် ။

## ကျန်းမာသောအစားအစာကို ကျင့်သုံးခြင်း

ခံတွင်းကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ဟန်ချက်ညီညီစားသုံးပါ။ ကျန်းမာသောသွားများတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်သည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းအမြောက်အမြားပါဝင်သည်။

သကြားဓာတ် ဟင်းလျာများကို အနည်းဆုံးသုံးဆောင်ပါ။ သကြား သို့မဟုတ် သကြားဓာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို စားတိုင်း သွားများကို တိုက်ခိုက်သည့် ဗက်တီးရီးယားပိုးများကို ချက်ချင်းလှုံ့ဆော်ပေးတတ်သည်။ ဟင်းလျာအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ထားခြင်းက ထိုတိုက်ခိုက်မှုအရေအတွက်ကို လျော့နည်းစေသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ကို ရေခွက်တစ်ခွက်နဲ့ စားလိုက်ပါ။

သကြားပါသောဖျော်ရည်၊ အက်ဆစ်များသောအချိုရည်များ၊ အားကစားအချိုရည်များ၊ အားပြည့်အချိုရည်များနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ သောက်သုံးမှု အမျိုးအစားများကို သောက်မည်ဆိုလျှင် ရေခွက်တစ်ခွက်နဲ့ အတူသောက်ပါ။

## ဖလိုရိုက်

ဖလိုရိုက်သည် သွားကြေလွှာကို ခိုင်ခံ့စေပြီး သင့်သွားများကို ဆွေးမြေ့မပျက်စီးအောင် ပို၍ခိုင်မြဲစေသည်။ ရေအမြောက်အမြားသောက်ပြီး ဖလိုရိုက်သွားဆေးကို နေ့စဉ်နှစ်ကြိမ်သုံးပါ။

သင်သည် သွားပိုးစားခြင်းအန္တရာယ်များနေမည်ဆိုလျှင် ဖလိုရိုက်ပါးဆေးများ၊ ဖလိုရိုက်သွားကုသမှု မြင့်မားခြင်း သို့မဟုတ် ဂျယ်လ်များကဲ့သို့သော ထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။



ကောင်းမွန်သော ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို စောင့်ရှောက်ထားခြင်း

ကောင်းမွန်သော ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သွားများမှ အတတ်နိုင်ဆုံး သွားချေးများကို ထုတ်ပစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းကို အများအားဖြင့် ပုံမှန်သွားပွတ်ခြင်းနှင့် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့်အောင်မြင်လေ့ရှိ သို့သော် အထူးလိုအပ်ရာများရှိသူတို့အတွက် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားပွတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

အခြားသူများကို သွားတိုက်ရန် ကူညီပေးခြင်း

အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာသွားစုတ်တံကို မကိုင်တွယ်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အသုံးမပြုနိုင်ပါက ဤအကြံပြုချက်တစ်ခုက အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

- ထိုသူသည် လျှပ်စစ် သို့မဟုတ် ဘက်ထရီဖြင့်လုပ်ဆောင်ထားသော သွားတိုက်တံဖြင့် သွားများကို တိုက်နိုင်ပါမည်။
- တစ်ဦးချင်းစီ၏လက်တွင် သွားတိုက်တံကို ကျယ်ပြန့်သောသရေကွင်းအသုံးပြု၍ တပ်ဆင်နိုင်သည် (သရေကွင်းသည် လုံလုံလောက်လောက် တင်းကျပ်ရန် ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် စုတ်တံကို လုံခြုံအောင်ထားသော်လည်း လည်ပတ်မှုကို မကန့်သတ်ထားလောက်အောင် ချောင်နေရမည်)။
- အကယ်၍ သင်သည် ပလတ်စတစ်ကိုပျော့သွားစေရန် အလွန်ပူသောရေအောက်တွင် သွားပွတ်တံ၏လက်ကိုင်ကို ထားပါက၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သောထောင့်ကိုဖန်တီးရန် သွားတိုက်တံ၏လက်ကိုင်ကို ညင်သာစွာကွေးနိုင်မည်။
- အကယ်၍ သွားတိုက်တံကို ဆုပ်ကိုင်ရန် ခက်ခဲနေပါက၊ လက်ကိုင်ကိုထူထူထဲထဲဖြစ်စေရန် ရာဘာဘောလုံး သို့မဟုတ် စက်ဘီးလက်ကိုင်စုပ်ကို ရေမြှုပ်ထဲသို့ ထူထူထဲထဲထည့်ပါ။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် လက်ကိုမြှောက်ရန် အခက်တွေ့နေပါက ပေတံ၊လျှာဖိရန်သုံးသောသစ်သားပြား သို့မဟုတ် သစ်သားဇွန်ကဲ့သို့သော တိုးချဲ့ကိရိယာကို ချိတ်ခြင်းဖြင့် သွားတိုက်တံလက်ကိုင်ကို အရှည်ထားနိုင်သည်။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် ပါးစပ်ကိုဖွင့်ရန် အခက်တွေ့နေရမည်ဆိုလျှင် ပါးစပ်ဟထားရန်သုံးသောကရိယာ (mouth prop) ကဲ့သို့ စိုစွတ်သော ရေဆေးအဝတ်ကို လှိမ့်ထားခြင်း၊ ပိုးသတ်ထားသော ရော်ဘာတံခါးပိတ် သို့မဟုတ် လျှာကိုဖိရန်သုံးသော သစ်သား သုံးလေးခုကို တိပ်ဖြင့်တွဲထား၍ သုံးပြုရန်စဉ်းစားပါ။

အခြားသူများ၏ သွားများကို တိုက်ခြင်း

တခြားသူများ၏ သွားကို တိုက်ရန်အတွက် ပိုလွယ်ကူစေနိုင်သော ကွဲပြားခြားနားသောအနေအထား အတော်များ ရှိပါသည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် အမြဲတမ်း-

- ပုဂ္ဂလိ၏ ဦးခေါင်းကို ပံ့ပိုးပေးပါ
- ခေါင်းစောင်းနေချိန်တွင် ထိုလူသည် ရင်ကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဟခြင်းမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ (ခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်၍ သွားတိုက်ဆေးအသုံးပြုသည့် ပမာဏကို လျော့ချပါ)
- ပါးစပ်အတွင်းမှာ ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်ရန်သေချာစေပြီး သွားတိုက်တံကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်သေချာပါစေ။

ထိုသူသည် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဖြင့်ရှိနေပါက ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အနားတွင် ရပ်နေပါ သို့မဟုတ် ထိုင်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကုလားထိုင်၏ဘီးများကို သော့ခတ်ထားပါ။ လူတစ်ယောက်၏ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ထောက်ရန် လက်တစ်ဖက်ကိုအသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၏ ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်မှာပါ။

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးသွားများကို တိုက်ရန်၊ လူကို သင်နှင့် ဝေးရာ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ သူတို့နောက်မှာ ကုလားထိုင်ပေါ် ချက်ချင်းထိုင်ပြီး သူတို့ဦးခေါင်းကို ဒူးထောက်၍ နောက်သို့လှန်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်၏ သွားများကို သူတို့ လဲလျောင်းနေချိန်မှာလည်း တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ လူကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ၊ အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ဆိုဖာကို ခေါင်းအုံးပေါ်မှာအိပ်ခိုင်းပြီး ခေါင်းအုံးပေါ်မှာ အနည်းငယ် မြှင့်တင်ထားပါ။ သူတို့ရဲ့ခေါင်းနောက်မှာ ဒူးထောက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ခေါင်းကို သင့်ရင်ခွင်မှာချထားနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းကို ထောက်ပံ့ရန် သင့်လက်လွတ်လက်ကို အသုံးပြုပါ။

ပလက်စတိတ်စေ့များထဲထားသော ထိုင်စရာဖုံအိတ်ထဲတွင် ထိုင်နေလျှင် မကြာခဏ ပြုတ်ချမည်ကို မကြောက်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေး နေတတ်သည်။ သူ တို့ ကို ပလက်စတိတ်စေ့များထဲထားသော ထိုင်စရာဖုံအိတ်ထဲတွင် သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ခိုင်းပြီး လဲလျောင်း နေသောသူတစ် ယောက် အဖြစ်တူညီသောနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပါ ။

**ပွတ်တိုက်ခြင်း**

ပွတ်တိုက်ခြင်းသည်ခက်ခဲနိုင်သည်။ သွားပွတ်ထိုးစိုက်စရာများ၊ အကူအညီဖြစ်ရန်အတွက် ကြားခံသွားတိုက်တံနှင့် အခြားသန့်ရှင်းရေးကိရိယာများလည်းရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော လူများစွာသည် လွတ်လပ်စွာ ပွတ်တိုက်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးသည် လူတစ်ဦး၏သွားများကို နေရာချထားပြီးအလားတူနည်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်သည်။ သွားတိုက်ရန်အတွက်။ မှန်ကန်သောသွားပွတ်နည်းပညာများနှင့်ပတ်သက်၍သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ပါ။



ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့သူများ၏ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စိတ်ကျဝေဒနာ သို့မဟုတ် အခြားဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့သူများအတွက်မလိုပါ။ သို့မဟုတ် အကူအညီအကန့်အသတ်သာ လိုအပ်ပေမည်။ သို့မဟုတ် သူတို့၏ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သတိပေးရန်သာ လိုအပ်ပေမည်။ သို့သော် အချို့သူတို့သည် အကူအညီများစွာလိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ခက်ခဲစေသည့် အပြုအမူပြဿနာများ ရှိပေမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်-

- အပြည့်အဝ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ သွားတိုက်တံ၊ပွတ်တိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကို အသင့်ပြင်ထားပါ။
- နှုတ်ဖြင့်စကားပြောခြင်းနှင့် စကားမပြောဘဲ ဆက်သွယ်သော ဆက်သွယ်မှုများကို ကောင်းစွာအသုံးပြုပါ။ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြောဆိုပြီး စိတ်ချစေပါ။ သင်ဘာလုပ်နေသည်ကိုရှင်းပြပြီး ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ထိုလူအနားမှာဆက်ရှိနေပါ။
- သင်သည် လျှင်မြန်စွာ သွားတိုက်တံတစ်ချောင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်၏လက်တွင် ထားခြင်းဖြင့် သင်လုပ်မည့်အရာကို နားလည်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း၊ ရန်လိုတတ်သူ သို့မဟုတ် လက်လှုပ်ရှားမှုများထိန်းမရဖြစ်နေသောသူကို ဘယ်တော့မှ သွားတိုက်တံကို မပေးပါနဲ့။
- ဤလူကို သူရင်းနှီးနှစ်သက်သော ကစားစရာကိုပေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် လက်တင်အုံးသည် ၎င်းတို့၏ သွားများကို သန့်ရှင်းနေစဉ်တွင် ၎င်းတို့အား စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေစဉ်တွင် ဘေးကင်းပြီး သာယာမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သင့်လက်ကို သူတို့လက်ပေါ်တင်ပြီး အတူတကွပွတ်ပေးခြင်းသည် သူတို့ကို ခံတွင်းကုသမှုပေးနေသည်ကို လက်ခံခြင်းအဖြစ်ထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

အလုပ်အကိုင်ကုထုံးဆရာဝန်တစ်ဦးသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အထူးလိုအပ်ရာများရှိသူတို့အတွက် ရရှိနိုင်သော ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

**အပိုသတင်းအချက်အလက်များအတွက်**

- ခင်ဗျားရဲ့သွားကုဆရာဝန်နဲ့ ဆက်သွယ်ပါ
- လည်ပတ်ခြင်း [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်အတွက် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်တွင် ခုနစ်ရက်
- အီးမေးလ် [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)