



မဲပျို

လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီတဘျီအံၤ မ့ၢ်ဝဲလၢ ပှၤထီမဲပျိုတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်တဲန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်မၤညီန့ၢ်သးဒီး တၢ်ထီမဲပျိုအသီ ဒီးတၢ်တဲသကိးဘၣ်ဃး တၢ်ထီဃာ်မဲပျို ဖဲမ့ၢ်န့ၢ်ခါဆၢတီၢ်, တၢ်မၤကဆိမဲပျိုဒီး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ နမဲပျိုတဖၣ်အံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မဲပျိုစံးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲပျိုစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ မဲအဒိလၢ တၢ်မၤအီၤလၢစုဒ်သိး ကဘၣ်လိာ်သးဒီး နထးခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲကွၢ်ဝဲ နမဲနီၢ်ကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိတလဲကွၢ် နမဲနီၢ်ကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢကံ မ့တမ့ၢ် နမဲနီၢ်ကီၢ်တနီၤ ဒီဖျိတၢ်စူးကါဝဲ ထးအတက့ၢ်လၢ တၢ်ဘျးစဲအီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးဃာ်အီၤလၢ နမဲနီၢ်ကီၢ်လၢ အအိၣ်ဟံတၢ်လံ တဖၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤညီန့ၢ်သးဒီး မဲပျိုအသီတဖၣ်

ဒ်သိးနကညီန့ၢ်ဒီး မဲပျိုအသီအဂီၢ် လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် အယိဖဲအခိၣ်ထံးသီခါ နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤဆီန့ၣ် တဘၣ်ကိာ်တဂ့ၢ်. နကလိာ်ဘၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်တစဲးလၢ နဒီးနထးခိၣ် ကဘၣ်လိာ်ဒီး တၢ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ .

နမဲကသံၣ်သရၣ် ကမၤန့ၢ်န့ၢ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ လၢအဂ့ၢ် ဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်ဝဲ နမဲပျိုအံၤ ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဝဲအဂ့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်လိာ် ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၢ်အီၤဖဲ နွံအဆိကတၢ်တနွံ မ့တမ့ၢ် ခံနွံဖဲမဲပျိုတဖၣ် ဂၢၢ်ကျၢၤဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤထူး တဆံးတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟဲထီၣ်ဂီၤတဖၣ် ကလီၤမၤကွၢ်ဝဲလၢ တသီ မ့တမ့ၢ် စ့ၤသီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤထူးတဖၣ် မ့ၢ်ကဲထီၣ်သး ခဲအံၤခဲအံၤဒီး နကြးမၤတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဒီး နမဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထူးထီၣ်ကွၢ် မဲပျိုဒီဖျိ အအံၤထူးအသီန့ၣ် ထီထီၣ်အီၤအစ့ၤကတၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် တချုးလၢ နထံၣ်လိာ်သးဒီး နမဲကသံၣ်သရၣ်အခါ ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၢ်လၢ တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲလၢ အကဲထီၣ်သးညီန့ၢ်လၢ နကဟံသးအီၤဖဲ နထီထီၣ် မဲပျိုသီအခါ-

- တၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်- အါတက့ၢ် မဲပျိုလၢ တၢ်တ့ထီၣ်ဝဲလၢ မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီပီညါ ကျိၤကျဲတဖၣ် လီၤကံးဒီးသိး မဲနီၢ်ကီၢ် ဒီးပှၤအဂၤ တသ့ညါဝဲလၢ နထီမဲပျို ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နကတူၢ်ဘၣ်လၢ နမဲတဖၣ် ဖျါဝါဆံ့ဒီး နနိးဖဲဖျါပဲန့ၣ်လီၤ. စ့ၤသီဝဲအလီၢ်ခံ နမဲသ့ၣ် အထူၣ်ပျါ ကကဆုၣ်လီၤဝဲ ဒီးနမဲပျိုအလီၢ်ကဘၣ်ထီၣ်ဝဲဒီး နမဲသ့ၣ်ဒီးနထးခိၣ် ကကမၤက့ၢ်သးဒ် အညီန့ၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်စံးကတီၢ်တၢ်- နကတူၢ်ဘၣ်လၢ နစံးကတီၢ်တၢ်ကီခဲဝဲ ဖဲနထီထီၣ်မဲပျိုသီ အခိၣ်ထံးစ့ၤသီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒီဖျါနမဲပျိုသီအယိ နကတူၢ်ဘၣ်လီၤဆီဝဲဒီး နမဲနီၢ်ကီၢ် မ့တမ့ၢ် နမဲပျိုလၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထီမဲပျိုအံၤ ကမၤဘၣ်ဒိ နပျုးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ စ့ၢ်ကီး န့ၣ်လီၤ. နပျုးမ့ၢ်ညီန့ၢ်ထီၣ်ဒီး နမဲပျိုအသီန့ၣ် နစံးကတီၢ်တၢ် ကကဲထီၣ်ကဒါက့ၢ်ဝဲ



ဒ်အပူၤကွၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. နတဲ မ့တမ့ၢ် ဖးလံာ်လၢ ကလုာ်သီၣ်ဒိၣ် ဖဲမဲာ်ထံကလၢ အမဲာ်ညါ ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ နတၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်သးဒီး နမဲပျီၣ်န့ၣ်လီၤ.

- **စ့ၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ပးတၢ်အရီၢ်**— ဖဲအခိၣ်ထံးသီခါ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အရီၢ်ကလီၤဆီဝဲ တစဲးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ နထးခိၣ် မၤဘၣ်လီၢ် အသးဒီး နတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲ နမဲပျီၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တယံာ်ဘၣ် နတၢ်အိၣ်တၢ်အိ အရီၢ် ကစးထီၣ် မၤက့ၤသး ဒ်အလီၢ်လီၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်သးကလဲး**— နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်သးကလဲး အဲၣ်ဒီးဘျီး ဖဲနထီထီၣ် မဲပျီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် ထီၣ်ကဆုၣ်လီၤသးဒီး ကသါန့ၣ်လီၤ ကသါပးထီၣ်ကလဲးဖဲ နနီၤစ့ၣ်ပူၤတက့ၢ်. အါတက့ၢ် နလဲၤခီဖျိ တၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်အံၤန့ၢ်ဝဲ ဒီးနကဘၣ် ဆဲးထီထီၣ်ဃာ် နမဲပျီၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ကဲဝဲ တၢ်ကီတၢ်ခဲ ထီၣ်တပယုာ်ဃီန့ၣ်, ဆဲးကျိးဘၣ် နမဲကသံၣ်သရၣ်လၢ အကလဲလီၢ်မၤဘၣ်က့ၤ နမဲပျီၣ်ဒ် အလီၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်အိၣ်တၢ်**— ဖဲဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ထီမဲပျီၣ် အခိၣ်ထံးသီခါ နကတူၢ်ဘၣ်လၢ နအိၣ်တၢ်ကီခဲဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်သးဖဲ မဲပျီၣ်အဖီလၢတကပၤ ကသုးအသးခီဖျိန့ၣ်ပူၤ, နခၢ်ဘိးပၤ ဒီးနနိးဖံး အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲ နအ့ၣ်တၢ် အခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်သးစ့ၣ်အပူၤ နကမၤလိဘၣ်ဝဲ တၢ်ပၤဃာ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်ထွဲဒီးနမဲပျီၣ် ဖဲအဖီလၢတပၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲအခိၣ်ထံးစ့ၣ်အတီၢ်ပူၤ-
 - ဒိၣ်ဆံးလီၤနတၢ်အိၣ် လၢအက့ၤခီ ဆံးဆံးဖိတဖၣ်
 - ဖဲနအိၣ်တၢ် တဘျီလၢလၢ ဖၢန့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ် တဘျီတစဲး ဖဲနကီာ်ပူၤ
 - အိၣ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်လၢ အကဟ့ၣ်တဖၣ်
 - အ့ၣ်အိၣ်တၢ်ကယီၤထီ တမ့ၢ်ဒ် ညီၣ်န့ၣ်အသိး
 - အ့ၣ်အိၣ်တၢ် တစဲးဖိတစဲးဖိ ဖဲနမဲကူၤလီၢ်ခဲတပၤ ခံကပၤလၢတဘျီဃီ
 - ပဒုၣ်အိၣ်တၢ်လၢ နဘၣ်အ့ၣ်အိၣ်အါအါ, တၢ်လၢအစဲဘူးသ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်စီးဃုထီ လၢအသုးသးဖဲ နမဲပျီၣ်လီၤသ့တဖၣ်
 - ပဒုၣ်တၢ်အိၣ်လၢ နဘၣ်အ့ၣ်ဝဲလၢ နမဲအမဲာ်ညါတပၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဖီသုၣ် ဒီး ကိၣ်ဃု တဖၣ်တက့ၢ်. နအိၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤ သ့ဝဲဖဲ နသ့တၢ်စူးကါ နမဲပျီၣ်တဖၣ်အံၤဂ့ၤဂ့ၤ အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီဃာ်မဲပျီၣ်ဖဲမ့ၢ်န့ၣ်နမဲအခါ

တၢ်ထီဃာ်မဲပျီၣ်ဖဲ မဲအဆၢကတီၢ် မ့ၢ်ဝဲနီၢ်ကစၢ်တဂၤ အတၢ်ဃုထီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်မဲဒီးမဲပျီၣ် တၢ်ကီတၢ်ခဲတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ထီထီၣ်ဟ်အါသ့လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နမဲကူၤတဖၣ်ခါ တဘျီတဘျီ မ့တမ့ၢ် ခါထီၣ်ဒီး ဟ်အိၣ်ဘျီး နထးခိၣ် ခီဖျိထုးထီၣ် ကွၢ်မဲပျီၣ် ဒီးစုၣ်ဟ်လီၤအါဖဲထံကျါ ဖဲမ့ၢ်န့ၣ်နမဲအခါတက့ၢ်. တၢ်ထီမဲပျီၣ် လၢမ့ၢ်န့ၣ်နမဲ ဖဲစ့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ နတၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်သးဒီးအီၤ ချ့ချ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်— မဲပျီၣ်တနီၤနီၤ တၢ်တကြၢၤထီဃာ်အီၤဖဲ မ့ၢ်န့ၣ်နမဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဒ်မဲနီၣ်ကီၢ်အသိး မဲပျီၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိး အိၣ်ဒီးအယံၣ်အယူးသ့ဝဲ ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်အာတဖၣ်လၢ အဟံၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး ဒုးကဲထီၣ် ထးခိၣ်နၢအုၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကူၤသးကံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်မဲပျီၣ် ကဆိကဆိမၤစၢၤ ကီၢ်ပူၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနအိၣ်တၢ်ဝံၤ တဘျီလၢလၢ တသ့ဖဲအသ့ နကြၢၤမၤကဆိ နမဲပျီၣ်တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ယံၣ်ဒီးဟံၣ် သ့ကဆိနဲမဲပျီၣ်ဖဲ ထံပီၤနိးတက့ၢ်. အစ့ၤကတၢၢ် မၤကဆိနဲမဲပျီၣ် တနံၤခံၤဘျီတက့ၢ်. ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်လၢ တၢ်ကမၤကဆိနဲမဲပျီၣ်မ့ၢ်ဝဲ ထူးကဆိဒီးစ့ၢ်လီၤဟံၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ထူးကဆိ— လၢတၢ်မၤကဆိ မဲပျီၣ်အဂီၢ် စူးကါ တၢ်တြုၣ်စုကဟံၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢ တၢ်အဆူၣ် (တမ့ၢ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်) မ့တမ့ၢ် မဲပျီၣ်အတၢ်တြုၣ်တက့ၢ်. ပိးလီၤလၢအတဘျီတဖၣ် မၤဟးဂီၤ မဲပျီၣ်သ့အယိ စူးကါ ဆးပုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ဒူးအထံ လၢတအိၣ်ဒီး ကံၤကသံၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ ကသံၣ်ထူးမဲတဂ့ၤ.
- တၢ်စ့ၢ်ဃာ်— တၢ်စ့ၢ်ဃာ် တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲ တၢ်ထူးကဆိလၢအသိးဘၣ် မ့မ့ၢ်တခါ မၤစၢၤတၢ်မၤကဆိဝဲဒၣ် တၢ်လီၤလၢ တၢ်မၤကဆိအီၤ ကီၢ်ခဲအလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်စ့ၢ်ဃာ်ဝဲဒီး ကသံၣ်ထံလၢတၢ်ဆါအီၤတဖၣ် လၢတၢ်ပူၤန့ၣ်အီၤသ့ဖဲ ကျးဖးဒိၣ်ဒီး ကသံၣ်ကျး မ့တမ့ၢ် နကစၢ်မၤဝဲ လၢဟံၣ်သ့ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်လၢကံၤဘျီလၢလၢအအါနီၤဖျိ တၢ်ဃါဃုာ် တၢ်ဆိၣ်ထံအဝါ ဒီးထံန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစ့ၢ်အီၤဝဲအလီၤခံ မၤကဆိ တၢ်တြုၣ်ခဲလၢကံၤဒီးထံတက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ ထံကီၢ်တဂ့ၤ. မၤဘၣ်ဒိ မဲပျီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လၢနကမၤတၢ်ဒိသဒါ နကီၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် နကဘၣ်ကွၢ်ထွဲစ့ၢ်ကိးနမဲကူၤ, နပျုၤ, ခၢ်ကဒီးခိၣ် ဒီး မဲနီၣ်ကီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ထူးကဆိ မဲကူၤ, ပျုၤ, ခၢ်ကဒီးခိၣ် ဒီး မဲနီၣ်ကီၢ်တနံၤခံၤဘျီလၢ တၢ်ထူးမဲကဟံၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဒူးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤ ဖဲဘျီတၢ်လဲၤတရံး ဒီးမၤစၢၤဝဲ တၢ်ထူးကဆိကွံၢ် မဲယံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤသမံၤမိးမၤကွၢ်မဲ ဒ်ညီၣ်န့ၣ်အသိး မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အကါဒိၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်စ့ၢ်ကယာ် ဖဲဘျီအစၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဖဲ နကီၢ်ပူၤဒီး ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲ တၢ်အိၣ်သးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲနမဲပျီၣ်တဖၣ်

- မဲပျီၣ်တဖၣ် စူးဝဲဒီး မ့ၢ်လီၤတၢ်န့ၣ် ကံၤကွံၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲနဟံးဖိၣ်ထီၣ် မဲပျီၣ်အခါဖိၣ်အီၤဒီး ယၣ်ကဖုလၢ တၢ်ချဲးဃာ် အီၤအဖိခိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤပျဲၤထံဖဲ တၢ်သ့စုပျီၣ်မၢ်အလီၤတက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်မၤကဆိ မဲပျီၣ်ဝဲအလီၤခံ တၢ်ကြၢၤဟံၣ်အီၤဖဲ တၢ်ဃုထီၣ်အလီၤ ဒိတန့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ*.
- ပလီၤသ့ၣ်ပလီၤသးဖဲ တၢ်ဟံးဖိၣ်ထီၣ် မဲပျီၣ်အက့အခါတဖၣ် ဒ်သိးကဒိသဒါ တၢ်လၢအကၢ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဟးဆူးတၢ်အုၣ်အိၣ်တၢ် ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် ထဲလၢမဲမဲညါတပၤဇီၤတက့ၢ်.



- မလီတံ တၢ်စီၤဃာ်တၢ်တဖၣ် အလီၢ်ဘၣ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤ ဒ်သိးအသုတကွး မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဒိမဲတဂ့ၤအဂီၢ်. မလီတံလၢမဲလၢ တၢ်စီၤဃာ်အီၤ တဖၣ်ကဆိဝဲ ဒ်သိးတၢ်ပဒုၣ်ဟးဆဲး မဲကျၢ်ကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လဲၤထံၣ်လိာ် နမဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤထီမဲပျီၣ်တဖၣ် ဖဲမဲပျီၣ်မ့ၢ်ကၢ်, အက့အခီဖျိး မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်လီၤဃုၣ် အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

* တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်, 2019

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျါနမဲကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤကွၢ် www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ခူသ့ၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်န့ၣ် နံၣ်သီလီၤ
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.