



သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း

ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ သွားတု အံကပ်ကို ဝတ်ထားသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ် အသစ်များနှင့် အနေကျဖြစ်အောင် အသုံးပြုလာကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ဝတ်ဆင်နေစဉ် သင့်သွားများကို ဂရုစိုက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှင်းပြထားသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းအသုံးအဆောင်များဖြစ်သည့် သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်ကိုဝတ်ဆင်ခြင်းသည် သွားနှင့် သွားဖုံးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းထားရှိစေရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။ သင်၏သွားနှင့်အတွင်းခံ ကုသမှု၏ အောင်မြင်မှုသည် သင့်ပါးစပ်ကို မည်မျှ ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်သည် နှင့် သင်၏ သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း နှင့် သွားတု အံကပ်အတွက်လည်း သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ယင်းသည် စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနှင့် ဇွဲလုံ့လလိုအပ်သော်လည်း လှပကျန်းမာသော အပြုံး၏အဆုံးသတ်ရလဒ်သည် ၎င်းအတွက် တန်ဖိုးရှိမည်ဖြစ်သည်။

သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်းအသစ် သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်များနှင့် အနေကျဖြစ်လာခြင်း

ဤအရာများသည် သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်ကို ပထမဆုံးတပ်ဆင်သည့်အခါ သင်သတိပြုမိနိုင်သည့် ဘုံပြောင်းလဲမှုများအချို့ဖြစ်သည်-

- **အသွင်အပြင်**- သင်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်အသစ်များသည် သင့်အား အစပိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို သတိရှိစေနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သွားနှင့်ခံတွင်း ကုသမှုသည် သာမန်ဖြစ်ပြီး၊ အခြားလူများစွာလည်း သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း နှင့် သွားတု အံကပ်များ ဝတ်ဆင်ထားသည်ကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။
- **မိန့်ခွန်း**- ပထမရက်အနည်းငယ်များအတွင်း စကားပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲအချို့ကို သင်ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း နှင့် သွားတု အံကပ်အသစ်များသည် သင့်ပါးစပ်ကို ကွဲပြားစွာခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်များသည် သင့်ပါးစပ်ခေါင်မိုးနှင့် ကပ်လျက် သင့်လျှာ၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်စေပါက ၎င်းကို အထူးသတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ သင့်လျှာသည် ခံစားမှုအသစ်ကို အနေကျဖြစ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် စကားပြောဆိုမှုသည် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။

မှန်ရှေ့မှာ အသံကျယ်စွာစကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် စာဖတ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု



အံကပ်များနှင့်အနေကျဖြစ်အောင်ကူညီပေးသည်။ သင့်ပါးစပ်အတွင်း သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်ကို တပ်ဆင်ပြီးနောက် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ကြာတွင် တံတွေးထုတ်လုပ်မှု တိုးလာနိုင်သည်။ တံတွေးကို မကြာခဏမျိုချပြီး လေ့ကျင့်ပါ စကားပြောခြင်းသည် ကိစ္စအများစုတွင် တံတွေးစီးဆင်းမှုကို နှေးကွေးစေလိမ့်မည်။

- **အစားအစာခြင်း**- သင့်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်များကိုဦးစွာတပ်ဆင်သောအခါတွင် ဝါးရန်အခက်အခဲအချို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွက် အထူးသဖြင့်ကြိုးစားရန် အကြံပြုချက်အချို့-
 - သင့်အစားအစာကို သေးငယ်စွာဖြစ်အောင် အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ဖြတ်ပါ
 - ပါးစပ်ထဲမှာ တစ်ချိန်တည်းတွင် အနည်းငယ်ပမာဏကိုပဲထည့်ပါ
 - ပျော့သောအစားအစာများကိုစမ်းကြည့်ပါ
 - ပုံမှန်ထက် ဖြည်းဖြည်းပါးပါ။
 - စေးကပ်သော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ ဝါးခြင်း သို့မဟုတ် မာကျောသောအသွင်ပြင်သည် ဝါယာကြိုးများကိုကွဲထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွင်းများကို ဖြုတ်ချနိုင်သည်
 - မျှတသော အစားအစာဖြင့် ထိန်းသိမ်းပြီး သကြားဓာတ်နှင့် အက်စစ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများနှင့် အချို့ရည်များ စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ။

- **နူးညံ့မှုနှင့် အနာအစက်များ**- သင့်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်များမှ ရံဖန်ရံခါတွင် အနာအစက်များ သို့မဟုတ် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကနဦးတပ်ဆင်မှု သို့မဟုတ် ချိန်ညှိမှုပြုလုပ်ပြီးနောက်မှသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သေးငယ်သောအနာအစက်များသည် များသောအားဖြင့် တစ်ရက် သို့မဟုတ် ထိုမျှအတွင်း ကျက်သွားတတ်သည်။ အတွင်းခံသွားတိုက်ဆေးဖယောင်းနှင့် ရေနွေးနွေးဖြင့် ရေငန်ခံတွင်းဆေးရည်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။

နာကျင်နေပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ သင့်ရက်ချိန်းနေ့ ရောက်သည့်အချိန်အထိ မျှော့ကြိုး သို့မဟုတ် သင့်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်းကို ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို စွန့်ပစ်ထားခြင်းက ကုသမှုကို တာရှည်စေပြီး သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာဆရာဝန်အတွက် ပြဿနာဧရိယာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေမည်။

သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာကုသမှုလုပ်နေသည့်အချိန်အတွင်း သွားများကို မည်သို့ဂရုစိုက်သင့်သနည်း။

သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာကုသမှု ခံယူနေစဉ်တွင် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်၏ပုံမှန်သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။

သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း သင့်၏သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသောသတ္တု အထိန်း ဝတ်နေစဉ်အတွင်း



သွားပိုးစားခြင်းအတွက် လိုအပ်သော ကုသမှုကို ပြုလုပ်ပါက၊ ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ပြန်လည်တပ်ဆင်နိုင်စေရန် သင်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်းများကို ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ အပိုချိန်းဆိုမှုများ၊ ကုသမှုအချိန်ထပ်တိုးခြင်း၊ အဆင်မပြေမှုများ၊ နှင့် အပိုကုန်ကျစရိတ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်စေရန် ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးနှင့် ပျော့ပျောင်းသောသွားတိုက်တံလေးကို အသုံးပြုပြီး အစာစားပြီးနောက် သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ သင်၏ သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာဆရာဝန်သည် အထူးသွားတိုက်တံ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

သွားတိုက်ခြင်း နှင့် ပွတ်တိုက်ပေးခြင်း အပါအဝင် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု ကောင်းမွန်ခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်း ခံယူစဉ်တွင် သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

- သင့်တွင် သင့်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်းများ ရှိပါက- မျှော့ကြိုးများကိုချွတ်လိုက်ပါ။ သွားများကို ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းနှင့်ဝိုင်ယာကြိုးများနှင့် ကွင်းများအားလုံးကို ပတ်ပတ်လည်တွင် ပွတ်တိုက်ပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုး၊ အထူး 'အပ်ချည်ကြိုး သို့မဟုတ် စူပါအပ်ချည်မျှင်' (သွားတိုက်တံရှိ ဝိုင်ယာကြိုးအောက်တွင် ချည်ထားရန်) နှင့်/သို့မဟုတ် ကြားခံစုတ်တံများကို အသုံးပြု၍ သွားကြားကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ပိုနေသော သွားတိုက်ဆေးကို ထွေးထုတ်ပေးပြီး ဆေးမကျင်းပါနဲ့။ သန့်စင်ပြီးနောက် သင်၏ မျှော့ကြိုး များကို အစားထိုးရန် မမေ့ပါနှင့်။
- သင့်တွင် သွားတု အံကပ်တစ်ခုရှိလျှင်- သွားတု အံကပ်ကို ချွတ်ပြီး သွားပွတ်တံကို ပုံမှန်အတိုင်း သွားပွတ်ပေးပါ။ သင့်သွားတု အံကပ်နဲ့ ဖုံးထားသောသွားဖုံးနေရာများကို ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပြီးသည်နှင့် သင့်ရဲ့ ပါးစပ်ခေါင်မိုးကိုလည်းပွတ်တိုက်ပေးပါ။ သင်၏ သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြု၍ သင့်သွားတု အံကပ်ကို ညင်သာစွာသန့်စင်ပြီး ခံတွင်းထဲသို့ ပြန်မထည့်မီ ရေအေးဖြင့် ဆေးချပါ။

သင်၏ သွားနှင့်မေးရိုးဆိုင်ရာဆရာဝန်သည် ဖလိုရိုက်ဂျယ် သို့မဟုတ် ခံတွင်းဆေးရည်များ သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်ဆေးပြားများအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော နောက်ထပ်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုထုတ်ကုန်များကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

အရောင်ကွက်ကမ္ဘည်းများကို ဖွင့်ဟလိုက်ခြင်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ပြီး နောက်ကျကျန်ခဲ့သော ဆေးပြားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်ရန်သုံးသော ဆေးပြားများကို စူပါမားကတ်များနှင့် ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်၏ သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်များ ပျက်စီးပါက ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်တစ်ဦးသည် သင်၏သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း သို့မဟုတ် သွားတု အံကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမရှိကြောင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်သည်။ သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်း များတွင် ကျိုးလွယ်သော ဝိုင်ယာကြိုးများနှင့် ကွင်းများပါရှိပြီး ခက်ခဲသောအစားအစာများကို ဝါးပါက ကွဲနိုင်ခြင်း၊ ဖြည်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုလင်းဖွင့်ရန် သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးရန် သင့်သွားများကို အသုံးမပြုရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သင့်သွားညီအောင်စွပ်ထားရသော သတ္တု အထိန်းများ ကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် သွားအံကပ်များပျက်စီးပါက သင့်သွားဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ တစ်ပတ်တွင် ခုနစ်ရက်ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။