



တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ်

လံာ်က့ၢ်နီၣ်တၢ်ဘၣ်အံၤ ဟံၣ်ဖျါ ဘၣ်ဃး တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ် ညီၣ်န့ၢ်မၤသးဖဲ ကတီၢ်ဖျါ ဒီးကတီၢ်ယံာ် လၢအကဲထီၣ်သး ခီဖျိ တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ်ဒီး တၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ် သုဒ်လဲၣ် အကျိၤကျဲ အဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ် မ့ၢ်မၤန့ၢ်လဲၣ်.

တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ် ဘၣ်ထွဲဝဲဒီး ထးလၢ တၢ်ဆဲးန့ၢ်လီၤ ဝဲဖဲ ပျုၤ, နီၣ်ဖဲး မ့တမ့ၢ် ဘိးပၤလီၤ လၢတၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် အပူၤဖိ လၢတၢ်က ဆွံ့န့ၢ်လီၤ တၢ်ကယၢ ကယဲဒ်အမ့ၢ် ထးကမိၣ် (studs), နီၣ်ဒီးကွီၤ မ့တမ့ၢ် ထးကဝီၤကွီၤ (barbells) န့ၢ်လီၤ. အဲတက့ၢ် တၢ်တုၢ်ဖျိန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ထးခိၣ် တလိၣ်စူးကါ ကသံၣ် မၤတီၤတုၢ်တၢ် ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ ဟိၣ်ထွဲထီၣ် လၢအကဲထီၣ်သး ခီဖျိ တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ်

တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ ဟိၣ်ထွဲထီၣ် အနးကတၢ် အပတီၢ်သ့ဝဲ လၢထးခိၣ် အဂီၢ်ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ထီၣ်ရီၤ အဂီၢ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ ဟိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်သး သ့တဘျီဃီ ဖဲတၢ်တုၢ်ဖျိ ဝဲအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် မၤသးလၢ အကတီၢ်ယံာ် သ့စ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟိၣ်ထွဲထီၣ် တၢ်တုၢ်ဖျိတၢ် အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ ဝဲအလီၢ်ခဲ မ့ၢ်ဝဲ

- တၢ်ဘၣ်ကံ တၢ်ဆါဃာ် ကဲထီၣ်သးသ့ဝဲ, လီၤဆီဒ်တၢ် တၢ်မ့ၢ် တရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်ဝဲ တၢ်ဘၣ်ကံ တၢ်ဆါဃာ် လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီးမ့ၢ် တလူၤဟိၣ်မၤထွဲ တၢ်မၤကျိၤကျဲ လီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၢ်လီၤ.
- ဖဲတၢ်တုၢ်ဖျိပျုၤ ဝဲအလီၢ်ခဲ တတယာ်လၢ ပျုၤကညိးထီၣ် ဝဲန့ၢ်လီၤ. ဖဲအမ့ၢ် မၤသး ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အခါ, တၢ်လၢအညိးထီၣ် ကမၤတံာ်တံာ် ဝဲဒၣ် ကလံၤကျိၤ ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ကသါ ကီၢ်ခဲ နးနးကလံာ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်တယာ်လၢ အသွံၣ်ကလီၤဝဲ တဆဲးတက့ၢ် န့ၢ်လီၤ. ကသွံၣ်ထီၣ်ဝဲ အါအါဂီၢ်ဂီၢ်ဖဲ တၢ်မၤတၢ်တုၢ်ဖျိအခါ လဲၤဘၣ် သွံၣ်ကျိၤတဖၣ် သ့န့ၢ်လီၤ.
- တၢ်တယာ်လၢ ကဆါဝဲဖဲ တၢ်တုၢ်ဖျိတၢ် ဝဲအခါန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ် ဖဲကတီၢ်ယံာ်

- မဲဟိၣ် မ့တမ့ၢ် ကံသ့ဝဲဖဲ အလဲၤဘၣ်ဒီး တၢ်ကယၢလၢ အမၤထူၣ်ဖျိတၢ် ခဲအံၤခဲအံၤ, လီၤဆီဒ်တၢ် တၢ်တုၢ်ဖျိန့ၢ် ထးဘၣ်ဘၣ်က့ (barbells) ဖဲပျုၤလီၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်တၢ်ဖးထီၣ် လၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ် သ့ဝဲဒၣ်ဒီး မဲးဒြိၣ်စကီး (Microscopic) ဖဲမဲအကျိၤ လၢအကဲထီၣ်သး ခီဖျိတၢ် တုၢ်ဖျိန့ၢ်တၢ် ဒီးတၢ်ကယၢ ကယဲ ဆါဝဲဒၣ် နးနးကလံာ် န့ၢ်လီၤ. တၢ်တၢ်ဖးထီၣ် တဖၣ်အံၤ ကီၢ်ဝဲလၢ တၢ်ကယၢဘျီအီၤ, ဒီးမၤဟိၣ်ကွံာ် မဲသ့စ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်ကွီၤဃာ် မဲပိးလီၤတဖၣ် ဘၣ်ကံကံ လိာ်သးဒီး တၢ်ကယၢကယဲ ထီၣ်ဒီး မၤဘၣ်ဒိ မဲခိၣ်ထံးအညၢၣ် သ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤ ဟိၣ်ကွံာ်မဲ အတၢ်ဆီလီၤသး အလီၢ် ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အံၤ ကတကံ, ဒီးဖျါလံာ်အာဝဲ ဒီးကဲထီၣ် မဲဟိၣ်ကွံာ် သ့န့ၢ်လီၤ.
- မဲကူၤ ဒီးဘိးပၤ အညၢၣ်ဘူဘူဖိ ဖဲအပူၤတဖၣ် ကဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး ဝဲခီဖျိ တၢ်ဘၣ်ကံကံ လိာ်သးဒီး မဲကူၤ ခီဖျိ တၢ်တုၢ်ဖျိန့ၢ် တၢ်ကယၢ ကယဲဖဲအလီၤ, လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲ တၢ်တုၢ်ဖျိ နီၣ်ဖဲး ('la bret') န့ၢ်လီၤ.
- တၢ်တုၢ်ဖျိ ထးခိၣ် မၤတံာ်တံာ်ဝဲဒၣ် တၢ်အုၣ်ဘျဲး အိၣ်တၢ် ဒီးတၢ်ကတီၢ်တၢ် န့ၢ်လီၤ.



- တၢ်မၤဘၣ်ဒိ နၢ်ဘိသ့ ခီဖျါ တၢ်တုၢ်ဖျါတၢ် အကျါကျဲ ကမၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်တၢ်အရီၢ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနိး မၤဘျး တၢ်ကတိၤတၢ်, မ့တမ့ၢ် ကဲထီၣ် မၢ်သၢ်တီၤတုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘျး သ့န့ၣ်လီၤ.
- ကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကဲတၢ်ဆါယၢ် လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ် သ့ဝဲခီဖျါ တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် ဒီးတၢ်ယုးတၢ်ယၢ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်သးဖဲ တၢ်တုၢ်ဖျါတၢ် အလီၢ် ဒီးဖဲတၢ်တုၢ်န့ၣ် တၢ်ကယၢ်ကယဲ အကတိၢ်ကပၤန့ၣ်လီၤ.
- ကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကဲ တၢ်ဆါယၢ် ဖဲသ့ၣ်ကျါသ့ဝဲ ဒ်အမ့ၢ် သ့ၣ်တၢ်ဆါ ဒီး HIV တၢ်ဆါ ဖဲမ့ၢ်ဘၣ်အၢဝဲဒီး တၢ်တုၢ်ဖျါတၢ် အပိးလီၤလၢ တၢ်စူးကါဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကတူၢ်ဘၣ် တၢ်ဘၣ်ဒိညါဝဲဒီး ထးလၢ တၢ်စူးကါဝဲဖဲ တၢ်တုၢ်န့ၣ် တၢ်ကယၢ်ကယဲ န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကတူၢ်ဘၣ် တၢ်ညိးဒီး ဆါဝဲ ထီဘိတပယုၢ်ယီ န့ၣ်လီၤ.

ယမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ် သ့ဒ်လဲၣ်.

မ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ် တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်, တၢ်တုၢ်ဖျါ ထးခိၣ်အလီၢ် ကိညၢ်ထီၣ်က့ၤဝဲဖဲ လွံၣ်တုၤယုၣ်န့ၣ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. နမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ်တဖၣ် သ့ခီဖျါ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လီၤဆီလၢလၢ တဖၣ်အံၤ-

- မၤလီၤတံၢ် ပုၤလၢ အတုၢ်ဖျါ အထးခိၣ်, သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် အနိၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤ အဂ့ၢ်ဒီး စူးကါ တၢ်ပၤဆၢ တၢ်ဘၣ်ကဲ တၢ်ဆါယုးယၢ် ဒီးတၢ်မၤထွဲ ကသံၣ်ကသီ တၢ်ကူၤစါ အကျါကျဲ ဃးယီၣ်ဒီၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ထိးလီၤ တၢ်ခိၣ်ကိၣ်လိၣ် ဖဲတၢ်ဟိၣ်ကွံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လူၤတၢ် အလီၢ်ကယီကယီ လၢကမၤစ့ၤ လီၤစၢၤ ပျုၤညိးထီၣ် အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်တုၢ်ဖျါအလီၢ် မ့ၢ်ညိးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဆါနးတလၢန့ၣ် ဃုထံၣ်န့ၣ် ကသံၣ်ကသီ တၢ်ကူၤစါ တဘျီယီ တက့ၢ်.
- မ့ၢ်ကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကဲ တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်, ဃုထံၣ်န့ၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ကသံၣ်ကသီ တၢ်ကူၤစါ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် တက့ၢ်.

တၢ်တုၢ်ဖျါ အလီၢ် မ့ၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး လံၣ်န့ၣ်, လဲၤထံၣ်လိာ် မဲကသံၣ်သရၣ် ဃုလၢတဘျီ ဒ်သိး တၢ်သမံသမိးကွၢ်က့ၤ တၢ်တုၢ်ဖျါ အလီၢ်ဒီး တၢ်လၢ မၤဟးဂီၤ ဖဲသ့အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတံၢ်လၢ တၢ်ကယၢ်ကယဲ အတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆံး ဒီးအလီၢ်အကျဲ အသုတမၤဟးဂီၤ မဲဒီးမဲကူၤတဂ့ၤ န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့တၢ်ကြးထီဝဲ တၢ်ကယၢ်ကယဲ လၢအကဲဖျးစတုး အကံၢ်စီလၢအဂ့ၤ အါန့ၢ်ဒီး တၢ်ကယၢ်ကယဲ လၢအကဲထးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဒီသဒၢ တၢ်မၤဟးဂီၤ မဲဒီးမဲကူၤအဂီၢ်, ဘ့ၣ်လီၤဟံ တၢ်ကယၢ်ကယဲ တချုးဖဲ န့ၣ်လီၤလိာ်ကွဲ ဒီးတချုးမံအခါ န့ၣ်လီၤ.

လၢကသ့ၣ်ညါ အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျါအဂီၢ်

- ဆဲးကျိး နဲမဲကသံၣ်သရၣ်
- ကွၢ်ဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ် လၢတၢ်ဟံၣ်ဒ် တၢ်ခူသ့ၣ် သ့ဝဲတနံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤ နံၣ်သီ
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au