



မဲဃာ်အိဉ်

လံာ်က့နီၣ်တဘျီအံၤ ဟံၣ်ဖျါ ဘျီဘဃး မဲဃာ်အိဉ် အဂီၢ်ဒီးအတၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်မနုၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖျါစ့ၢ်ကီၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤဆီၤတၢ်ကဘျီ မၤစ့ၤလီၤ မဲဃာ်အိဉ် အတၢ်လီၤဘျီယိၣ်လၢ ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်ဆံး အဂီၢ်သ့ၣ်လဲၣ် အကျိၤအကျဲၤန့ၣ်လီၤ.

မဲဃာ်အိဉ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲဃာ်အိဉ် (Tooth decay), တၢ်သ့ၣ်ညါ စ့ၢ်ကီၤ ဒ်အမ့ၢ် မဲဃာ်အိဉ်တၢ်ဆါ (dental caries), ဒုးကဲထီၣ် မဲလီၤဖျါ မ့တမ့ၢ် မဲဟးဂီၤ န့ၣ်လီၤ. မဲဃာ်အိဉ် အတၢ်ပနီၣ် အဆိကတၢ် မ့ၢ်တဲာ် အဖျါဝါဝါ (‘white spots’) ထီၣ်ဖဲမဲလီၤ, အါတက့ၢ် ဘူးဒီးမဲကူၤ သရၤထံးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်မၤသး အဆိကတၢ် တပတီၢ်, ဒီးတၢ်ဘျီဘျီအိဉ် သ့ဒီးဝဲ ဒီဖျါ တၢ်မၤကဆဲး ကိာ်ပူၤဂ့ၤဒီးစူးကါ တၢ်ပိးတၢ်လီၤ လၢအပၣ်ဒီး ဖလူၣ်အိးရဲး(ဒ) (fluoride) န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ် တကန့ၣ်ဃုာ် ဒီးယါဘျီအိဉ်ဘျီန့ၣ်, တၢ်အဖျါဝါဝါအံၤ ကလီၤဖျါ (လီၤကအိ) ဒီးလိာ်ဘျီ တၢ်ကူၤစါယါဘျီဒီဖျါ မဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအ ဒုးကဲထီၣ် မဲဃာ်အိဉ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲဃာ်အိဉ် ကဲထီၣ်သ့ဝဲ ဖဲလၢ ပအိဉ် တၢ်ဆါ ဒီးကဲထီၣ်က့ၤဆူ ကံဆံၣ် (acid) ဒီး တၢ်ဃူးတၢ်ဃုာ် ဖဲမဲယံၣ်ကျါ န့ၣ်လီၤ. ကံဆံၣ် (acid) မၤဘၣ်ဒိ မဲအညုၣ် (အဒိ, မဲအကုခိၣ်) မဲအညုၣ် အထံအနိ တအိဉ်လၢ (တၢ်ထံတၢ်နိစ့ၤလီၤ) န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ခိမိာ်ပုၤ ကျဲးစး မၤန့ၢ်က့ၤ ‘တၢ်ထံတၢ်နိစ့ၤလီၤ’ အံၤဒီဖျါ အဆူးန့ၢ်က့ၤ တၢ်ထံတၢ်နိ လၢအလီၤမၤတဖၣ် ဖဲထးခိၣ်ထံ ကျါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤသး တနီၣ်နီၤ ဒီးတၢ်မၤသး နီၣ်နီၤလၢအ ကဲထီၣ်သးဖဲ ကိာ်ပူၤ ကမၤစၢၤ တၢ်ထံတၢ်နိ လၢအလီၤမၤ တဖၣ်အံၤ အတၢ်ဆူးန့ၢ်က့ၤ (မၤန့ၢ်က့ၤ တၢ်ထံတၢ်နိ) လၢမဲကုခိၣ် အလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ ‘မၤဘၣ်ဒိ ဒီး မၤကိညာ်ထီၣ်တၢ်’ လၢအကဲထီၣ်သး ဖဲန့ၣ်အိဉ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိဉ်တၢ်အါ ကိးဘျီဒီးန့ၣ်လီၤ.

မဲဃာ်အိဉ် ကနးဒိထီၣ်ဝဲ လၢအကတီၢ် ဒၣ်ဝဲ, ဖဲ ‘တၢ်မၤဘၣ်ဒိ’ အတယၢ် အါန့ၢ်ဒီး ‘တၢ်ကိညာ်ထီၣ်က့ၤ’ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤသး နီၣ်နီၤလၢအ ဒုးကဲထီၣ် မဲဃာ်အိဉ်

- တၢ်အိဉ် ဒီးအိဉ်ဒၣ် တၢ်အိဉ်တၢ်အိ အဆါတဖၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ ဒုးအိဉ်ထီၣ် မဲဃာ်အိဉ်သ့ဝဲ.
- ဖဲပထူးပျုထံကျါ ဖလူၣ်အိးရဲး(ဒ) (fluoride) မ့ၢ်တလၢပုၤဘျီန့ၣ် ဒုးကဲထီၣ် မဲဃာ်အိဉ် သ့စ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လီၤ. အိန့ၢ်ထံလၢ အိဉ်ဒီး ဖလူၣ်အိးရဲး(ဒ) (fluoride) တြီဆါစၢၤ မဲဃာ်အိဉ် သ့န့ၣ်လီၤ. Fluoride ဖဲပထူးပျုထံကျါ ဃါဃုာ်သးဒီး တၢ်ထံတၢ်နိ (minerals) လၢအလီၤမၤ တၢ်လံၤဖဲမဲအလီၤ ဒီးမၤန့ၢ်စၢၤက့ၤ တၢ်ထံတၢ်နိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိန့ၢ်ထံလၢ အပၣ်ဒီး fluoride မၤအိဉ်ထီၣ်စၢၤက့ၤ fluoride လၢထူးပျုထံ အဂီၢ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ် ပုၤထူးမဲ တနံၤခံဘျီအသိး, ကသံၣ်ထူးမဲ ပၣ်ဒီး fluoride ဒၣ်လဲာ် တဆဲးမၤတၢ်လၢပုၤ လၢကိာ်ပူၤ အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိာ်ပူၤဃုထီ လီၤဘျီယိၣ် အါထီၣ်ဝဲလၢ မဲဃာ်အိဉ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ထူးပျုထံ ဒီးသၢစၢၤ မဲဒီဖျါ အမၤမ့ၢ်ဒါလၢ တၢ်ဟံၣ်ကီၤ ကဒါက့ၤ fluoride ဒီးမၤစၢၤလီၤ ကံဆံၣ် (acid) စ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤစ့ၤလီၤ မဲဃာ်အိဉ် တၢ်လီၤဘျီယိၣ် အဂီၢ် ယကဘျီ မၤဒ်လဲၣ်.

- လူၤဟံၣ်မၤထွဲ အိးစကြၢ်လယါ တၢ်န့ၣ်ကျဲ တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ (Australian Dietary Guidelines) ဒီး အိဉ်တၢ်အိဉ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢတၢ်သးဖဲ.
- ကွၢ်အိဉ် တၢ်အိဉ်တၢ်အိ လၢအပၣ်ဒီး တၢ်ဆါဒီး ကံဆံၣ်တဖၣ်.
- ဃုထုာ် တၢ်အိဉ်ကစဲးကစီ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်, ခွဲး(စ) ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်.



- ထူးမဲ ဒီးမဲကူၤ တနံၤခဲဘျီ ဒီးတၢ်ထူးမဲဘိကဟ် ဒီးတၢ်ထူးမဲကသံၣ် အိၣ်ဒီး fluoride တက့ၢ်. ထူးပျံၣ်ကွံၣ် ကသံၣ်ထူးမဲ လၢအထီၣ် ဖဲနထူးမဲဝံၤ အခါ ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ် သ့တဟ် ဒီးထံဘၣ်.
- အိၣ်န့ၢ်ထံဖဲ ထံပီၤဘိ (tap water) ပူၤအါအါ.
- ကံၤအိၣ် တၢ်ပံၤဆါ (gum) တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါ လၢကမၤ အါထီၣ် ထူးပူၤထံအဂီၢ်.
- သံကွၢ် နမဲကသံၣ်သရၣ်လၢ နကဘၣ် လဲၤမၤကွၢ်ကွၢ်သး ပွဲၤဘျီအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်ဆံး ဒီးအတၢ် မဲဃာ်အိၣ်

မဲဃာ်အိၣ် လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ် တၢ်တထံၣ်န့ၢ်ဝဲဖဲ ဖိသၣ် အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ အကိၢ်ပူၤဘၣ်. မိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ အတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ် တခီကံၤသးဆူ ဖိသၣ်ဆံး အပူၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢ မိၢ်ပၢ်ဒီး ပူၤဘူးဒီး ဖိသၣ်တၢ်ဂၤဂၤ တဒူးဘၣ်ဒူး ဘၣ်ဒွါဘၣ် ဖိသၣ်ဆံး ဒီးတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ် အိၣ်အလီၢ်န့ၢ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၢ် ကတၢ်တဘိ လၢတၢ်အံၤ တကဲထီၣ်သး အဂီၢ် မိၢ်ပၢ်ဒီး ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီး အနီၢ်ကစၢ် ကိၢ်ပူၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. လၢအဂ့ၢ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဖိဖိ ကိးဂၤဒီး အိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ် တၢ်ထူးမဲဘိ ဒၣ်ဝဲန့ၢ်လီၤ.

အါတက့ၢ် ဖိသၣ်ဆံး အမဲန့ၢ်ထံ ထီၣ်ဝဲဖဲ ဃုလၢဒီး ခံန့ၣ်အဘၣ်စၢၤ န့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်ဆံး အမဲဃာ်အိၣ် သ့ဝဲဖဲ အမဲန့ၢ်ထံ ထီၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်ဆံး လၢအမဲဃာ်အိၣ် တဘျီ တခီၣ် တၢ်ကိးဝဲလၢ 'ဖိသၣ်ခါ တၢ်မဲဃာ်အိၣ်ဆိ' မ့တမ့ၢ် 'ဖိသၣ်ဆံး မဲဃာ်အိၣ် ဒီဖျိအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံပလီ' န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဒူးအိၣ် ဖိသၣ်ဆံးတၢ်ဖိ တၢ်န့ၢ်ထံပလီပူၤ လၢအပုၣ်ဒီး တၢ်ထံလၢအဆါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သၣ်အစီထံ (fruit juice), တၢ်ဆါထံ (cordial) မ့တမ့ၢ် တၢ်ခူၣ်ထံ (soft drink), တၢ်ဒူးအိၣ် တၢ်န့ၢ်ဒိ လၢတၢ်စုၣ်လီၤ. ဆါဝဲဒီး ကနဲစီ, တၢ်ဃုၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါထံ ဒူးအိၣ်ထီၣ် ဖိသၣ်ခါ တၢ်မဲဃာ်အိၣ်ဆိ သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဟးဆဲး ဖိသၣ်ခါ တၢ်မဲဃာ်အိၣ်ဆိအဂီၢ်, မၤထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤဆိ လၢလၢာ်တဖၣ်အံၤ-

- မိၢ်န့ၢ်ထံ ဂ့ၤဝဲလၢ ဖိသၣ်ဆံးအဂီၢ် ဒီးတမၤအါထီၣ် မဲဃာ်အိၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် တဖၣ်ဘၣ်.
- နမ့ၢ်စူးကါ တၢ်န့ၢ်ထံပလီလၢ တၢ်ဒူးအိၣ် ဖိသၣ်ဆံး 12 လါဆူဖီလၢန့ၢ်, ထၢန့ၢ်လီၤ မိၢ်န့ၢ်ထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ် လၢတၢ်ကျဲဝံၤ မ့တမ့ၢ် ထံဖဲတၢ်န့ၢ်ထံပလီ ဝဲန့ၢ်အပူၤ.
- ဒူးအိၣ်လိ ဖိသၣ်ဆံး လၢထံခွးပူၤ ဖဲအသးန့ၢ် ပွဲၤထီၣ်ဃုလၢ ကဟိၣ်ကပၤအခါ.
- ပတုၣ်စူးကါ တၢ်န့ၢ်ထံပလီ ဖဲအသးန့ၢ် ပွဲၤထီၣ် 12 လါဃုၣ်ဃုၣ် အခါ.
- ဖဲဖိသၣ်ဆံး အိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံပလီ လၢာ်အခါ ထူးထီၣ်ကွံၣ် တဘျီဃီ တဘၣ်ဒူးဆူး လိၢ်ကွဲမုၢ်သးအိၤတဂ့ၢ်, ဒီးတဘၣ် ဒူးအိၣ် ဒီးမံဘၣ်သး ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံပလီ အိၣ်ထီၣ်ဃာ်ဖဲ အကိၢ်ပူၤတဂ့ၢ်.
- တဘၣ်ဒူးအိၣ် ဖိသၣ်ဆံး လၢန့ၢ်ခိၣ်ဒိ ဒီးတၢ်စုၣ်ဆါ အရီၢ်ဖဲအလီၤ နီတဘျီတဂ့ၢ်.
- စးထီၣ်လၢ နထံၣ် နဖိဆံးအမဲ ဟဲအိၣ်ဖျိထီၣ်န့ၢ်, မၤကဆိ န့ၢ်အိၣ် တနံၤခဲဘျီဒီး တၢ်ထူးမဲဘိအဆံး ဒီးကပုၣ်လူးတက့ၢ်. ဖဲအသးန့ၢ်ပွဲၤထီၣ် 18 လါအခါ ထူးန့ၢ်အိၣ်ဒီး ကသံၣ်ထူးမဲလၢအိၣ်ဒီး fluoride တက့ၢ်.
- ဖိသၣ်ကဘၣ် လဲၤမၤကွၢ်အမဲ ဖဲအသးန့ၢ် ပွဲၤထီၣ် 2 နံၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.



မဲယာအီၣ် မ့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢတၢ်ဒီသဒါအီၤန့ၣ်ဝဲ, လၢဖိဒဲဖိသၢ် ဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကသုၣ်ညါ အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျိး နမဲကသံၣ်သရၣ်
- ကွၢ်ဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဆူၣ်ချုတၢ်ဂ့ၢ် လၢတၢ်ဟံၣ်ဒ် တၢ်ခူသုၣ် သ့ဝဲတနံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်နံၣ်သီ
- အံၤမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.