



မဲဟးဂီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့အံၤ ဒူးန့ၣ်ဖျါထီၣ် မဲဟးဂီၤ (tooth wear)အကလုာ် ဒီး ဟံးဖျါထီၣ် မဲဘူလီၤ (dental erosion) အဂ့ၢ်အကျိၤ ဒီးနမးဆံးလီၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ် သ့ဒ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ.

မဲဟးဂီၤ (tooth wear) မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲဟးဂီၤ (Tooth wear) မ့ၢ်ဝဲ မဲတၢ်ဆီလီၤဟံးလီၤသးအကျိၤအကျဲ ဆံးလီၤစ့ၤလီၤ လၢတၢ်ဘၣ်ဘၣ်က့အီၤတသ့ န့ၣ်လီၤ. မဲတၢ်ဆီလီၤဟံးလီၤသးအကျိၤအကျဲ ဆံးလီၤစ့ၤလီၤ ကဲထီၣ် တၢ်လၢပကွၢ်အီၤတဂ့ၤ, မၤဟးဂီၤ မဲအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီး ဆါဝဲဒိၣ်မး န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးဂီၤအံၤ ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤမၤ ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢတၢ်ကဘၣ်ဘၣ်က့အီၤအဂီၢ် သ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

မဲဟးဂီၤ (tooth wear) အကလုာ် အိၣ်ဝဲသၢါခါ- မဲလ့ၤ (abrasion), မဲအဘ့ၣ်ခိၣ်ဟးဂီၤ ခီဖျိ မဲကဒဲကဒဲ ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သး (attrition), ဒီး မဲဘူလီၤ (erosion) န့ၣ်လီၤ. မဲဟးဂီၤ (tooth wear) အကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်သး တဖၣ် ညီန့ၣ်ကဲထီၣ် အသးတပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကီခဲဝဲ လၢကဒူးန့ၣ်ဖျါ ထီၣ် မဲဟးဂီၤ (tooth wear) အကလုာ် တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.

- မဲလ့ၤ (Abrasion) - မဲတၢ်ဆီလီၤဟံးလီၤသးအကျိၤအကျဲ ဟးဂီၤ ခီဖျိ တၢ်တမံၤမံၤ ပူၤကွၢ်လၢ မဲကဒဲကဒဲ ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သး (အဒိ, တၢ်ထူးမဲဆူၣ်ဆူၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်အကျိၤအကျဲလၢအတဘၣ်, တၢ်ဆဲးဘၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါနီၣ်ဆဲးကဲးမဲ ခဲအံၤ ခဲအံၤ) န့ၣ်လီၤ.
- မဲအဘ့ၣ်ခိၣ်ဟးဂီၤ ခီဖျိ မဲကဒဲကဒဲ ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သး (Attrition) - မဲတၢ်ဆီလီၤဟံးလီၤသးအကျိၤအကျဲ ဆံးလီၤစ့ၤလီၤ လၢမဲကဒဲကဒဲ ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအယီ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အ့ၣ်တယံးမဲ န့ၣ်လီၤ.
- မဲအဘ့ၣ်အိၣ်လီၤကလိာ်- မဲအဘ့ၣ်ကျိၤ ဟးဂီၤကွၢ်လၢ အဲးစူးအိၣ်လၢ ကိာ်ပူၤ အယီန့ၣ်လီၤ.

မဲအဘ့ၣ်အိၣ်လီၤကလိာ် ဖျါလီၤကဲးဒီး တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲအဘ့ၣ်အိၣ်လီၤကလိာ် အပနီၣ်အဆိကတၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- မဲအလွဲၢ် ထီၣ်ဘီ (လၢ ထံးရှုၤ အလွဲၢ်သူး အိၣ်ဖျါထီၣ် လၢမဲအဘ့ၣ်ကျိၤ ဆံးဆံးဖိ အကဆူးအယီ)
- မဲ ကပီၤဒီးဘျီထီၣ် (လၢမဲအဘ့ၣ်ခိၣ် ဟးဂီၤကွၢ်ကယီကယီ အယီ)
- မဲဖျါဖုာ်လီၤ
- မဲလၢတၢ်မၤပျဲၤအီၤတဖၣ် ထီၣ်န့ၣ် မဲအဘ့ၣ်ခိၣ် လၢအိၣ်လၢအ ဃၢၤဝဲးဝဲး



- မဲအဘုရ်ခိန် လၢအကံာ်ဘျးတၢ်အိန် ဖျါဘျး လီၤဆၢန့ၢ်, ဒီး/မ့တမ့ၢ်
- မဲဆါ န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မနုၤ ဒုးကဲထီၣ် မဲဘူလီၤ လဲၣ်.

မဲဘူလီၤ မ့ၢ်ဝဲ အဲးစူးဘၣ်မဲ န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ထံတၢ်နိတဖၣ် လၢအပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ခုၣ်ထံလၢအတအိန်ဒီးသံးတဖၣ်, တၢ်ခုၣ်ထံလၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်ခုၣ်ထံ လၢတၢ်လိာ်ခိန်လိာ်ကွဲအဂီၢ်တဖၣ်, သံးဧၤကံာ်ဧၤ ဒီး တၢ်အထံအနိလၢ တၢ်မၤအီၤလၢတၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး အဲးစူး တဖၣ် န့ၢ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နိတဖၣ်အံၤ ပုၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကီးဒီး အံၤသ့ဆါ အါမး လၢ မဲအဃၢ်အိန်သ့န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အိန်တၢ်အီၤလၢ အပုၣ်ဃုာ်ဒီး အဲးစူးအါမး မၤဟးဂီၤမဲသ့န့ၢ်လီၤ. pH ပုၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိန်တၢ်အီၤအပူၤ ဒံးစ့ၤ, အဲးစူး အိန် ဒံးအါလၢအပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အိန် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နိတမံၤလၢလၢ လၢအိန်ဒီး pH လၢအပတီၢ်စ့ၤန့ၢ် ယဲၣ်ကမၤဟးဂီၤမဲ ဒီးမဲဆါလီၤ.

တၢ်အိန် ဒီး တၢ်ထံတၢ်နိ ညီန့ၢ်တနီၤလၢအိန်ဒီး pH ဘၣ်တၢ်ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်အီၤ ဒ်လၢအသိး-	
တၢ်န့ၢ်ထံ	pH 6.9
တၢ်န့ၢ်ထံလၢအိန်ဒီးအရီၢ်	pH 6.7
ထံလၢအဟဲလီၤလၢ ထံပီၤနိး	pH 6.0
Cheddar တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ	pH 5.9
ခီဖဲၣ်	pH 5.0
ဘံယၢၣ်	pH 4.5
စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ် အထံ	pH 3.5
ဖီသ့ၣ်အထံ	pH 3.4
သ့ၣ်သ့ၣ်ဆါသ့ၣ်	pH 3.3
တၢ်ဒီးဆံၣ်တဖၣ်	pH 3.2
တၢ်လိာ်ခိန်လိာ်ကွဲ တၢ်ခုၣ်ထံလၢ	
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ အဂီၢ်တဖၣ်	pH 3.0
တၢ်ခုၣ်ထံ လၢအတအိန်ဒီးသံး	
လၢတၢ်အီၤညီန့ၢ်အီၤ	pH 2.7
Cola	pH 2.5
စပံးထံအဂီၢ်	pH 2.5



သပ်သွံဆံပင် အထိ	pH 2.2
တၢ်ဆံပင်ထိ	pH 2.0

တၢ်ဂ့ၢ်အဂၢၤ လၢအဒုးကဲထီၣ် မဲအဘျၣ်လီၤကလိၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- ကိာ်ပူၤဃုာ်ထီၣ်, လၢအမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အဲးစူးမၤဟးဂီၤမဲ, ဒီး/မ့တမ့ၢ်
- အဲးစူး လၢဟၢဖၢအပူၤ ဟဲဘၣ်မဲ လၢတၢ်ဘျးပအုၣ်ထီၣ် လၢတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သး တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဝံၤတၢ်ဘျး ထူးထီၣ်က့ၤအီၤတၢ်ဆါ (bulimia), တၢ်သးကလဲၤဒီးအဲၣ်ဒီးဘျး ဖဲအဒါထီၣ်သီအကတီၢ် ဒီး ကလံၤကိာ်ထီၣ် အဃိန့ၣ်လီၤ.

ယၢ်ကြး မၤန့ၣ်လၢ ကမၤဆဲးလီၤစ့ၤလီၤ မဲအဘျၣ်ဘူလီၤအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လဲၣ်.

- အိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢအဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢ အပၣ်ဃုာ်ဒီး အဲးစူး ဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အီၤလၢအဆါတဖၣ်တက့ၢ်. ဟံပနီၣ် တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီးတၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢအဒိသဒါတၢ် ဒီဖျိ မၤစ့ၤလီၤ pH အပတီၢ် လၢထးခိၣ်ထံ အပူၤ ချ့ချ့ (အဒိ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢအပၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ဖရိၣ်ထံ(န) လၢဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ ခဲစံၣ်ယၣ် (casein) လၢ အဒိသဒါ မဲလၢ အဲးစူးန့ၣ်လီၤ).
- ဟးဆဲး တၢ်ကမၤ မ့တမ့ၢ် 'သပုၤ' ကိာ်ပူၤ လၢတၢ်ခၣ်ထံလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး အဲးစူးတဖၣ် မ့ၢ်လၢ တၢ်အံၤမၤဒိၣ်ထီၣ် မဲအဃိအိၣ်ဒီး မဲဟးဂီၤ (tooth wear) န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနအီၤထံအခါ, စူးကါ ပီၤဘိ တသ့ဖဲအသ့ မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤ မၤဆဲးလီၤစ့ၤလီၤ နမဲဘၣ်ဒီး တၢ်ထံ အဃိ န့ၣ်လီၤ.
- ကမၤ တၢ်ဟံဆါ လၢအတဆါ လၢကဒုးယွၤလီၤထးခိၣ်ထံ ဒီး သ့စီကွံၢ် အဲးစူးတဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- အီၤထံလၢအဟဲလၢထံပီၤနိး အါအါ ဒီနံၤညါ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲ နမ့ၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆဲး တၢ်အီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ကဖုအ့(န), မ့ၢ်လၢ ကဖုအ့(န) ဒုးအိၣ်ထီၣ် နီၢ်ခိအထံအနိသံး အဃိ န့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်ထူးမဲ တဘျီဃီ ဖဲနအိၣ် မ့တမ့ၢ် အီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး အဲးစူး မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် အီၤ တၢ် လၢအဆါတဖၣ် မ့ၢ်လၢ မၤဘူလီၤမဲ ဒီး 'လီၤတအိးကွံၢ်' သ့အဃိ န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပၤပၤဃာ် နနီၢ်ခိမိၢ်ပျၢ် အထံအနီၣ်အပတီၢ်တဖၣ် ခိဖျိအီထံ ခဲအံၤခဲအံၤ မ့ၢ်ဝဲကျဲအဂ့ၤကတၢၢ် လၢကဒိသဒါ ကိၣ်ပူၤ ဃုထီ၊ မၤဟၢမၢ် တၢ်သူသးလၢထံ ဒီးဒိသဒါ မဲအဘျၣ်လီၤတလိၤန့ၣ်လီၤ. လၢကဒိသဒါအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ် အီထံလၢအဟဲလၢထံပီၤနိး လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ဖလူၣ်အိၣ်ရဲး ဖဲနမၤန့ၢ်အီၤသ့ အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျၢ မဲကသံၣ်သရၣ်
- လဲၤကွၢ်ဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး13 HEALTH (13 43 25 84 လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ဟ်အီၤဒဲတၢ်ခူသူၣ်အသိး တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံနွံသီအဂီၢ်
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.