



အံကပ်သွားတုများ

ဤစာရွက်သည် အံကပ်သွားတုများတပ်သူများအတွက်ဖြစ်သည်။ အံကပ်သွားတုအသစ်များနှင့် အနေကျဖြစ်လာစေရန် ရှင်းပြထားပြီး၊ အံကပ်များကို တစ်ညလုံး ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အံကပ်များ သန့်ရှင်းရေးနှင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကို ဆွေးနွေးသည်။

အံကပ်သွားတုများဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

အံကပ်သွားတုများသည် သင့်ပါးစပ်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် စိတ်ကြိုက်ပြုလုပ်ထားသော သွားအတုများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သင့်၏သဘာဝသွားများကိုအစားထိုးသည်။ အံကပ်သွားတုများ အပြည့်အစုံ သို့မဟုတ် ပြီးပြည့်စုံသော အံကပ်သွားအတုများသည် သင့်သဘာဝသွားများအားလုံးကို အစားထိုးပြီး အံကပ်သွားတု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် သင့်၏ ကျန်ရှိနေသော သဘာဝသွားအချို့နှင့် ကပ်ထားသည့် သို့မဟုတ် ကလစ်ဖြင့် ကပ်ထားသည့် ဓါတုပစ္စည်းများဖြင့် လုပ်ထားသောချည်မျှင် သို့မဟုတ် သတ္တုဘောင်ပေါ်တွင် တည်ရှိတတ်သည်။

အံကပ်သွားတုအသစ်များနဲ့ အနေကျဖြစ်စေရန်

အံကပ်သွားတုအသစ်များသည် အနေကျဖြစ်စေရန် အချိန်ယူရသောကြောင့် ပထမတွင် ထူးဆန်းသည်ဟု ခံစားရပါက စိတ်မပူပါနဲ့။ သင့်နှင့် သင့်ပါးစပ်ကို ချိန်ညှိရန် အချိန်အနည်းငယ်ကြာလိမ့်မည်။

သင့်၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်သည် သင့်အံကပ်များ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ကောင်းစွာ ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း အံကပ်သွားတုများ ကိုယ်တိုင် ကိုက်ညီနေချိန်တွင် ပထမပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အတွင်း အနည်းငယ် ပြင်ဆင်ညှိမှုများလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ အသေးစားအနာ အစက်အပြောက်များ သို့မဟုတ် နူးညံ့မှုသည် များသောအားဖြင့် တစ်ရက် သို့မဟုတ် ထိုမျှသာ သက်သာသည်။ နာကျင်မှုဆက်လက်ရှိနေပါက၊ သင့်၏သွားဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းယူသင့်သည်။ နာကျင်မှုကြောင့် အံကပ်သွားအတုများကို ချွတ်ပြုတ်ထားခဲ့ပါက၊ သွားဆရာဝန်က ပြဿနာနေရာကို သိရှိရန် ကူညီပေးရန်အတွက် ရက်ချိန်းမတိုင်မီ အနည်းဆုံး 24 နာရီအကြာတွင်ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

အံကပ်အသစ်များကို ပထမဆုံးတပ်ဆင်သောအခါတွင် သင်များသောအားဖြင့် သတိပြုမိနိုင်သည့် ပြောင်းလဲမှုအချို့ များမှာ-

- အသွင်အပြင်- ယနေ့ခေတ်နည်းပညာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အံကပ်သွားတုများသည် အလွန်သဘာဝကျပြီး သင်ဝတ်ဆင်ထားကြောင်းကို အခြားသူများမပြောနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း သင့်သွားများက ပိုထင်ရှားပြီး နှုတ်ခမ်းများပိုမိုပြည့်လာသည်ဟု ခံစားနိုင်သည်။ ရက်အတော်ကြာပြီးနောက်၊ သင့်မျက်နှာကြွက်သားများ



ပြေလျော့လာကာ သင့်အံကပ်များသည် အလိုလိုနေရာကျလာမည်ဖြစ်ပြီး သင့်မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်သည် ပိုမိုသဘာဝကျသောအသွင်အပြင်ကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

- **မိန့်ခွန်း-** ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း စကားပြောအခက်အခဲအချို့ကို သင်ကြိုတွေ့ရနိုင်သည်။ သင့်အံကပ်အသစ်သည် သင့်သဘာဝသွားများနှင့် သို့မဟုတ် သင့်အရင်သွားတုများနှင့် ကွဲပြားသွားမည်ဖြစ်သည်။ အံကပ်များသည် သင့်လျှာ၏လှုပ်ရှားမှုများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အံကပ်အသစ်များသည် သင့်လျှာနှင့် အနေကျဖြစ်လာသည်နှင့်အမျှ စကားပြောဆိုမှုသည် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ မှန်ရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်စွာဖတ်ခြင်း သည် သင့်အံကပ်များကိုအသုံးပြုရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- **အရသာ အာရုံ-** အစဦးတွင် အစားအသောက် အရသာ အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ပါးစပ်မျှသာဖြစ်ပြီး သင့်အံကပ်အသစ်များ၏ ခံစားချက်နှင့် အသွင်အပြင်ကို ချိန်ညှိပေးနေသည်သာဖြစ်သည်။ မကြာမီ အစားအသောက် အရသာပုံမှန်ဖြစ်လာတော့မည်။
- **ပျို့ချင် အန်ချင်ခြင်း-** အံကပ်သွားအတုများထည့်ပြီးနောက် မအီမသာ ခံစားရပါက၊ အနားယူပြီး နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းပါ။ အများအားဖြင့်တော့ ဤခံစားချက်က လွန်သွားပြီး သွားတုကို ဆက်ပြီး ဝတ်ထားသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသည့် ပြဿနာဖြစ်ပါက အံကပ်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- **အစာစားခြင်း-** အံကပ်များကို ပထမအကြိမ်တပ်သောအခါတွင် သင်သည် အစာစားရန် အနည်းငယ်အခက်အခဲကြုံတွေ့ရဖွယ်ရှိသည်။ သင့်လျှာ၊ ပါးပြင်နဲ့ နှုတ်ခမ်းများ၏လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဝါးသောအခါတွင် အောက်သွားအံကပ်သည် အနည်းငယ်ရွေ့သွားနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် အောက်သွားအံကပ်များ၏ ရွေ့လျားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
ပထမရက်သတ္တပတ်များအနည်းငယ်အတွက်-
 - သင့်အစားအစာကို သေးငယ်သောအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ဖြတ်ပါ။
 - ပါးစပ်ထဲသို့ အချိန်တစ်ချိန်တည်းတွင် သေးငယ်သောပမာဏကိုပဲ ထားလိုက်ပါ။
 - ပိုပျော့သောအစားအစာများကိုစမ်းကြည့်ပါ
 - ပုံမှန်ထက် ဖြည်းဖြည်းပါးပါ။
 - ပါးစပ်၏နောက်ဘက်နှစ်ဖက်ရှိ သေးငယ်သောအပိုင်းများကို တစ်ပြိုင်နက်ဝါးပါ
 - သင်၏ သွားအတုများကို အလွယ်တကူ ကျွတ်ထွက်စေနိုင်သော၊ ဝါးရသော၊ စေးကပ်သော သို့မဟုတ် ကြွပ်ရွံသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ
 - ပန်းသီးလုံးလုံးနဲ့ အကာသားမာကြွပ်သောပေါင်မုန့်လိုမျိုးများနှင့် ရှေ့သွားဖြင့်ကိုက်ရသော အစားအစာများရှောင်ပါ။ သင့်အံကပ်အသစ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်ပြီးလာသည်နှင့် ဤအစားအစာများကို ထပ်မံကြိုးစားနိုင်ပါသည်။



အံကပ်များကို ညအိပ်ယာဝင်သောအခါတွင်ဝတ်ခြင်း

အံကပ်များကို ညဘက်အချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ အံကပ်များဖြင့် အိပ်ရခြင်းသည် ပိုအဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရလျှင် ၎င်းကိုလုပ်ပါ။ သို့သော် သွားဖုံးများ မကြာခဏ သို့မဟုတ် ကြာရှည်စွာ နူးညံ့မှုကို ခံစားရပါက အံကပ်သွားတုများကို ရေထဲတွင် တစ်ညလုံး ထားခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ကို အနားယူပေးပါ။ ညဘက်တွင် အံကပ်များကို ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာ ဝတ်ဆင်ခြင်းက ၎င်းတို့ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ အနေကျဖြစ်စေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် - အံကပ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ညအချိန်တွင် မဝတ်သင့်ပါ။

သင်၏ အံကပ်သွားတုများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

သဘာဝသွားများကဲ့သို့ပင်၊ အံကပ်သွားတုများသည် သွားဖုံးများကို ဆွဲဆောင်ပြီး စွန်းထင်းလာကာ ခံတွင်းနံ့ဆိုးစေနိုင်သော သို့မဟုတ် သင့်သွားဖုံးများကို ယားယံစေသည့် အစာအမှုန်အမွှားများကို စုဆောင်းနိုင်ပါသည်။ အံကပ်သွားတုများကို သန့်ရှင်းထားခြင်းသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အံကပ်သွားတုများကို အစာစားပြီးပြီးချင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည်။ အိမ်နှင့်ဝေးလျှင် အံကပ်သွားတုများကို ပိုက်ရေအောက်မှာဆေးကြောပါ။ သင်၏ အံကပ်သွားတုများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းပါ။ အကောင်းဆုံး သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်း၏ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် စိမ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- **သွားတိုက်ခြင်း-** သင့်သွားတုများကို သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် သဘာဝအမွှေးအမှင်များ (နှိုင်လွန်မဟုတ်) သို့မဟုတ် အံကပ်စုတ်တံပါရှိသော နူးညံ့သော လက်သည်းပွတ်တံလေးကို အသုံးပြုပါ။ အညစ်ကြေးများသည် အံကပ်သွားတုများကို ပျက်စီးစေနိုင်သောကြောင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ဒြပ်ပါဝင်မှုမရှိသော ပန်းကန်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ သွားတိုက်ဆေး မသုံးပါနဲ့။
- **စိမ်ခြင်း-** ရေစိမ်ခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းကို အစားထိုးခြင်းမဟုတ်သော်လည်း လက်လှမ်းမီရန်ခက်ခဲသောနေရာများကို သန့်ရှင်းစေပါသည်။ စီးပွားဖြစ် စိမ်ထားသော ပိစွည်းများကို စူပါမားကတ်များနှင့် ဆေးဆိုင်များမှ ရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင်သည်ရှာလကာရည်အဖြူနှင့် ရေကို တူညီသော အစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ရောစပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင် ဈေးမကြီးသော အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စိမ်ပြီးနောက် အံကပ်သွားများကို သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပြီး အံကပ်သွားများကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အံကပ်ပစ္စည်းများကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ရေနွေးအသုံးမပြုပါနှင့်။

ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သွားဖုံး၊ လျှာ၊ အာခေါင်နဲ့ သဘာဝသွားများကို ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သွားဖုံး၊ လျှာ၊ အာခေါင် နှင့် သဘာဝ သွား များ ကို နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ် ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက် ၍ နူးညံ့သော သွားတိုက်တံ ဖြင့် ပွတ်တိုက် ပေးပါ။ ၎င်းသည် တစ်ရှူးများတွင် သွေးလည်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ကမ္မည်းများကို ဖယ်ရှားရန် ကူညီပေးသည်။



ပုံမှန်သွားနှင့်ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်ခံတွင်းရှိ တစ်ရှူးပျော့များ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရန်နှင့် အခြားအခြေအနေများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်၏ သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း

- အံကပ်သွားတုများသည် ကျိုးပဲ့လွယ်ပြီး ပြုတ်ကျပါက ကွဲသွားနိုင်သည်။ အံကပ်များကို ခေါက်ထားသော မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် ရေအပြည့်ထည့်ထားသော ဇလုံပေါ်တွင် ကိုင်တွယ်ပါ။
- သန့်စင်ပြီးနောက် သွားများကို ခြောက်သွေ့သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် တစ်ညလုံးထားသင့်သည်*။
- ကွဲအက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နူးညံ့သောသွားအံကပ်များ၏ အစိတ်တစ်ပိုင်းကို ဂရုစိုက်ပါ။ ရှေ့သွားတစ်ချောင်းချင်းစီတွင် ပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သွားများပါးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခြင်းများမဖြစ်စေရန် ချိတ်များကို တိကျစွာ အံဝင်အောင် သေချာပါစေ။ သွားပိုးစားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ချိတ်ညှပ်ထားသော သွားများကို ကောင်းစွာ သန့်စင်ပါ။
- အကယ်၍သွားများ ကျိုးခြင်း၊ပဲ့ခြင်း၊ကွဲအက်ခြင်းများ သို့မဟုတ် ချောင်လာပါက သင့်သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် သို့မဟုတ် ခြေတုဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

* ကုသရေးလမ်းညွှန်ချက်များ၊ 2019

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ 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 အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.