



ပါးစပ်ဖောက်ခြင်း

ဤအချက်အလက်တွင် ပါးစပ်ဖောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရေတိုနှင့် ရေရှည်နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို မည်ကဲ့သို့ လျှော့ချရမည်ကို ရှင်းပြထားသည်။

ပါးစပ်ဖောက်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

ပါးစပ်ဖောက်ခြင်းတွင် စမုတ်များ၊ လက်စွပ်များ သို့မဟုတ် ဘားဘဲလ်များကဲ့သို့သော လက်ဝတ်ရတနာထည့်ရန်အတွက် အပေါက်တစ်ခုဖန်တီးရန် လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးများကို ဖြတ်သွားသည့် အပတ်တစ်ခုပါဝင်သည်။ အပေါက်ဖောက်ခြင်းကို ထုံဆေးမပါဘဲ ပြုလုပ်ခြင်း။

ပါးစပ်ဖောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ

ခံတွင်းဖောက်ခြင်းသည် ခံတွင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးရွားသော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများစွာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အပေါက်ဖောက်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် ရေရှည်တွင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ချက်ချင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

အပေါက်ပြီးနောက် ရှုပ်ထွေးမှုများ

- အထူးသဖြင့် တင်းကြပ်သော ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်မှုနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်များကို မလိုက်နာပါက ရောဂါပိုးကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ဖောက်ပြီးနောက် လျှာရောင်ရမ်းခြင်းကို မျှော်လင့်ထားရမည်။ ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် ရောင်ရမ်းခြင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့စေပြီး ပြင်းထန်သော အသက်ရှူရခက်စေပါသည်။
- အနည်းငယ်သွေးထွက်ရန်မျှော်လင့်ရသည်။ ဖောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း သွေးကြောများ ပြတ်တောက်သွားပါက အလွန်အကျွံသွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ဖောက်ပြီးနောက် နာကျင်မှုများကို မျှော်လင့်သင့်သည်။

ရေရှည်ရှုပ်ထွေးမှုများ

- အထူးသဖြင့် လျှာရှိ သတ္တုလုံတံ(barbells) များဖြင့် အဆက်မပြတ် ဖောက်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် ထိမိခြင်းကြောင့် သွားများ ကွဲသွားခြင်း သို့မဟုတ် ကျိုးသွားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။



လက်ဝတ်ရတနာဖောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သွားများတွင် အဏုကြည့်မှန်ကွဲအက်ခြင်းသည် အလွန်နာကျင်ပါသည်။ ဤအက်ကြောင်းများကို ကုသရခက်ပြီး သွားများဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါသည်။

- သွားများကို ယိုယွင်းခြင်းသည် သွားမျက်နှာပြင်နှင့် လက်ဝတ်ရတနာများကို အဆက်မပြတ်ပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြန်မလှည့်နိုင်သောအခါ သွားဖွဲ့စည်းပုံ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် အထိမခံနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး၊ မမြင်သာစွာ ပေါ်လာနိုင်သောကြောင့် သွားဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်း ('la bret') ဖောက်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများဖြင့် သွားဖုံးများကို အဆက်မပြတ်ပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးနှင့် ပါးတစ်ရှူးများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။
- ပါးစပ်ဖောက်ခြင်းသည် ဝါးခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မမှန်သော အပေါက်ဖောက်ခြင်းနည်းပညာကြောင့် အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ပြီး အရသာနှင့်/သို့မဟုတ် စကားပြောအဟန့်အတားများ သို့မဟုတ် မျက်နှာထုံကျင်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ဖောက်ထားသောနေရာနှင့် ဖောက်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများအနီးတွင် အပြင်မှ အညစ်အကြေးများနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ စုပုံနေခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိပါသည်။
- ညစ်ညမ်းဖောက်ဖျက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါက အသည်းရောင်အသားဝါနှင့် HIV ကဲ့သို့သော သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိပါသည်။
- လက်ဝတ်ရတနာများ ဖောက်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် သတ္တုများအပေါ် အာရုံမခံနိုင်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဆက်တိုက် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ရှုပ်ထွေးမှုများဖြစ်နိုင်ခြေကို မည်သို့လျှော့ချနိုင်မည်နည်း။

ရှုပ်ထွေးမှုများမရှိသော်လည်း ပါးစပ်ဖောက်ပြီးနောက် အနာကျက်ရန် လေးပတ်မှ ခြောက်ပတ်ကြာသည်။ ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်သည်-

- အပေါက်ဖောက်ထားသူသည် အတွေ့အကြုံရှိပြီးဖြစ်သောသူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင့်သေချာပါစေ၊ သင်၏ခံတွင်းခန္ဓာဗေဒကို သိရှိနားလည်ပြီး တင်းကျပ်သော ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်မှုနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်များကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာပါစေ။
- လျှာရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချရန်အတွက် ပွန်းကိုညင်ညင်သာစုပ်ပါ သို့မဟုတ်ရေခဲတုံးဖြင့်ရွှေပေးပါ။



- အပေါက်ဖောက်ပြီးနောက် အလွန်အကျွံသွေးထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါက အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

အပေါက်ဖောက်ပြီးသည်နှင့် ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသပြီး အပေါက်ဖောက်ခြင်းနှင့် သွားပျက်စီးခြင်းတို့ကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

လက်ဝတ်ရတနာများ၏ အရွယ်အစားနှင့် အနေအထားသည် သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို မထိခိုက်စေကြောင်း သေချာပါစေ။ သတ္တုလက်ဝတ်ရတနာများထက် အရည်အသွေးကောင်းသော ပလပ်စတစ် လက်ဝတ်ရတနာများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

သွားနှင့်သွားဖုံးများ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အားကစားမဝင်မီနှင့် အိပ်ယာမဝင်မီ လက်ဝတ်ရတနာများကို ချွတ်လိုက်ပါ။

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 အီးမေးလ်ပို့ပါ

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.