



သွားပိုးစားသည်

ဒီအချက်အလက်သည် သွားပိုးစားမှုနှင့် ၎င်းဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းများကို ရှင်းပြသည်။ လူကြီးများနှင့် နို့စို့ကလေးများအတွက် သွားပိုးစားခြင်းအန္တရာယ်ကို မည်သို့လျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း အကြံပြုချက်များ ပေးထားသည်။

သွားပိုးစားခြင်းက အဘယ်နည်း။

သွားပိုးစားခြင်းဟုလည်း လူသိများသည့် သွားဆွေးခြင်းသည် အပေါက်များ သို့မဟုတ် သွားများထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သွားပိုးစား၏ ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာ အများအားဖြင့် သွားပေါ်တွင် 'အဖြူရောင် အစက်အပြောက်များ' ဖြစ်နိုင်ပြီး များသောအားဖြင့် သွားဖုံးအနားတွင်ဖြစ်စေသည်။ ဤအစောပိုင်းအဆင့်တွင် ပါးစပ်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ဖလိုရိုက်ထုတ်ကုန်များပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများကို ပြုပြင်နိုင်ဆဲဖြစ်သည်။ မကုသဘဲထားပါက အဖြူရောင်နေရာသည် အပေါက်ဖြူ (သားပေါက်) ဖြစ်လာနိုင်ပြီး သွားကုဆရာဝန်၏ ကုသမှုလိုအပ်နိုင်သည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် အဘယ်အရာက ဖြစ်စေသနည်း။

သွားချေးပြားထဲမှ ဗက်တီးရီးယားများသည် ကျွန်တော်တို့စားသော သကြားများကို အက်ဆစ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသောအခါ သွားပိုးစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ အက်ဆစ်သည် သွားမျက်နှာပြင် (ဥပမာ- သွားကြွေလွှာ) ကို တိုက်ခိုက်ကာ မျက်နှာပြင်မှ သတ္တုတွင်းများ (သတ္တုဓာတ်များ) ပျောက်ဆုံးသွားစေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပါးစပ်၏ တံတွေးထဲသို့ ပျောက်ဆုံးနေသော သတ္တုတွင်း များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် ဤ 'သတ္တုဓာတ်ခွဲခြင်း' မှ သဘာဝအတိုင်း ပြန်လည် နာလန်ထူရန် ကြိုးစားသည် ။ ပါးစပ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေတချို့နှင့် အကြောင်းရင်းတချို့က ပျောက်ဆုံးသွားသော သတ္တုများကို ကြွေလွှာထဲသို့ ပြန်စုပ်ယူရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည် (ပြန်လည်တူးဖော်ခြင်း)။ ဒီ 'တိုက်ခိုက်မှုနဲ့ နာလန်ထူမှု' ကို စားသောအခါတိုင်း သို့မဟုတ် သောက်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အကယ်၍ 'တိုက်ခိုက်မှု' သည် 'ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း' ထက်ပိုပြီးလျှင်မြန်စွာ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းဖြစ်နေလျှင် သွားပိုးစားခြင်းသည် အချိန်အတိုင်းအတာအလျောက် ကြီးထွားလာလိမ့်မည်။

သွားပိုးစားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ

- မကြာခဏ အချိုပါသော အစားအသောက်များကို သောက်သုံးခြင်းတို့သည် သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



- ကျွန်ုပ်တို့၏တံတွေးတွင် မသင့်လျော်သော ဖလိုရိုက်ပါဝင်မှုနှုန်းသည် သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်လာရန်ကူညီစေနိုင်သည်။ ဖလိုရိုက်ဒါတ်ပါသောရေကို သောက်သုံးခြင်းက သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ တံတွေးထဲတွင် ဖလိုရိုက်သည် သတ္တုဓာတ်များနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး သွားများမှ ဆုံးရှုံးသွားသည်များကို ပြန်လည်တူးဖော်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဖလိုရိုက်ဒါတ်ပါသောရေကို သောက်သုံးခြင်းသည် တံတွေးများကို အဆက်မပြတ် ဖလိုရိုက်ဒါတ်ရရန် ရင်းမြစ်ဖြစ်စေသည်။ လူအများစုသည် တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်သာ သွားတိုက်ခတ်ကြပြီး ဖလိုရိုက်သွားဆေးသည် ဖလိုရိုက်ကို ပါးစပ်သို့ အဆက်မပြတ်ရင်းမြစ်အဖြစ်မပို့ပေးပါ။
- ခြောက်သွေ့သောပါးစပ်က သွားပိုးစားမှုအန္တရာယ်ကို တိုးများစေသည်။ တံတွေးသည် ဖလိုရိုက်အတွက် ရေလှောင်ကန်အဖြစ်နှင့် အက်ဆစ်များကို ပျော့ပျောင်းစေခြင်းဖြင့်လည်း သွားများကို ကာကွယ်ပေးသည်။

သွားဆေးမြေခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေရန် အဘယ်အရာပြုလုပ်သင့်သနည်း။

- ဩစတြေးလျန် အစားအစာလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး ကျန်းမာသော အစားအစာကို စားပါ။
- သကြားနှင့် အက်ဆစ်ဓာတ် အစားအစာများနှင့် အရက်များကို ကန့်သတ်ပါ။
- သစ်သီး၊ ဒိန်ခဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော ကျန်းမာသောဟင်းလျာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- သွားများကို သွားဖုံးလိုင်းတစ်လျှောက် တစ်နေ့ကိုနှစ်ကြိမ် ပျော့ပျောင်းသော သွားတိုက်တံဖြင့် ဖလိုရိုက်သွားဆေးနှင့်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ သွားတိုက်ပြီးနောက် ပိုနေသောသွားဆေးများကိုထွေးလိုက်ပါ သို့သော်လည်း မဆေးကြောပါနှင့်။
- ရေအမြောက်အမြားသောက်ပါ။
- တံတွေးများ တိုးမြှင့်ရန် သကြားဓာတ်မပါသော ပီကေကိုဝါးပါ။
- ဘယ်လောက်ကြာကြာ သွားစစ်ဆေးရန် သင်သွားသင့်သည်ကို သင်၏သွားဆရာဝန်အားမေးပါ။

နို့စို့ကလေးများနှင့် သွားဆေးမြေ

မွေးကင်းစကလေးများ၏ ခံတွင်းထဲမှာ ဗက်တီးရီးယားများ ဖြစ်ပွားစေသော သွားပိုးစားခြင်းမရှိပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကို မိဘတစ်ဦး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးထံမှ ကလေးထံ လက်ဆင့်ကမ်းကူးစက်နိုင်သည်။

ကလေးနှင့်ရင်းနှီးသော မိဘများနှင့် တခြားသူများသည် ကလေးကို ဗက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ မထိတွေ့ရအောင် အရေးကြီးသည်။ မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် ထိုသို့မဖြစ်စေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိသားစုဝင်တိုင်းသည် ကျန်းမာသော ခံတွင်းအခြေအနေရှိစေရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်သွားတိုက်တံရှိရန်ဖြစ်သည်။



ကလေး၏နိုးသွားသည် ခြောက်လကနေ နှစ်နှစ်ကြားမှာ ပေါက်လေ့ရှိသည်။ နို့စို့ကလေးများသည် သူတို့၏ကလေးသွားများပေါက်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သွားပိုးစားခြင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးများတွင် သွားပိုးစားခြင်းကို တစ်ခါတစ်ရံ 'အစောပိုင်းကလေးဘဝသွားချေးများ' သို့မဟုတ် 'ကလေးပုလင်းဆွေးမြေ့ခြင်း' ဟု ရည်ညွှန်းသည်။

အချို့ရည်များပါသော ပုလင်းများဖြင့် ကလေးအား တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် အချိုရည်လိုမျိုး၊ သို့မဟုတ် ပျားရည်၊ ယို သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ ချိုသောအနံ့အရသာ၌ နှစ်ပြီးထားသော အရပ်များကို ပေးခြင်းသည် ငယ်စဉ်ကပင် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အစောပိုင်းကလေးဘဝက ကုသမှုများကို ရှောင်ရှားရန် ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ-

- မိခင်နို့သည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သွားပိုးစားခြင်းအန္တရာယ်ကို မတိုးပွားစေပါ။
- အသက် ၁၂ လအောက်ကလေးအတွက် ပုလင်းတစ်လုံးအသုံးပြုပါက ရင်သားနို့၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် ရေကိုသာ ထည့်ပါ။
- မွေးကင်းစကလေး အစာခွက်ကို အသက်ခြောက်လခန့်တွင် စတင်ပါ။
- အသက် ၁၂ လခန့်တွင် ပုလင်းတစ်လုံးကို မသုံးပါနှင့်။
- ပုလင်းကိုယူလိုက်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ နို့စို့ခြင်းကို ဦးစားမပေးဘဲ ကလေးသောက်ပြီးသည်နှင့် ကလေးကို ပုလင်းနဲ့အတူ အိပ်ရာထဲ မထည့်ပါနဲ့။
- အရသာရှိရန် ကလေး၏နို့လိမ်ပေါ်တွင် ဘယ်အရာကိုမှ ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနဲ့။
- သင့်ကလေး၏သွားများပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် နူးညံ့သောသွားတိုက်တံလေးတစ်ခုဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အသက် ၁၈ လအရွယ်တွင် ကလေး၏ ဖလိုရိုက်သွားဆေးကို စတင်ပေးပါ။
- အသက် ၂ နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးများကို စစ်ဆေးသင့်သည်။



သွားပိုးစားခြင်း သည် ကလေးများ နှင့် လူကြီးများအတွက် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အပိုသတင်းအချက်အလက်များအတွက်

- သင်၏သွားကုဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ
- သွားရောက်ပါ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်အတွက် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်
- အီးမေးလ် oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.