



သွား ပွန်းသွားခြင်း

ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် သွားပေါက်ခြင်းအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပြီး သွားတိုက်စားခြင်း၏အကြောင်းရင်းများနှင့် အန္တရာယ်ကို မည်ကဲ့သို့လျော့ချနိုင်သည်ကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသည်။

သွားပွန်းသွားခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

သွားများပွန်းသွားပျက်စီးခြင်းသည် သွားဖွဲ့စည်းပုံ၏ နောက်ပြန်မဆုတ်နိုင်သော ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာဆုံးရှုံးမှုသည် မမြင်သာစွာဖြစ်ပေါ်လဲပြီး သွားများ၏လုပ်ဆောင်မှုကို ထိခိုက်စေပြီး မကြာခဏနာကျင်စေသည်။ ပျက်စီးမှုမှာလည်း ငွေကုန်ကြေးကျများပြီး ပြုပြင်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။

သွားပွန်းသွားခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ခြင်းနှင့် တိုက်စားခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ သွားပွန်းသွားခြင်း အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးမှာ အတူတူ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ၎င်းသည် လက်ရှိ သွားပွန်းသွားခြင်းအမျိုးအစားကို ခွဲခြားရန် ခက်ခဲစေသည်။

- ပွန်းပဲ့ခြင်း- သွားနှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားအရာတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ရသည့် သွားဖွဲ့စည်းပုံ (ဥပမာ- အလွန်အကျွံ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သော သွားတိုက်တံ၊ ပါးစပ်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွားကြားထိုးတံကို ထပ်ခါထပ်ခါ အသုံးပြုခြင်း)။
- ဆုတ်ယုတ်ခြင်း - သွားကြိတ်ခြင်းကဲ့သို့သော သွားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် သွားများ၏ဖွဲ့စည်းပုံ ဆုံးရှုံးခြင်း။
- သွားတိုက်စားမှု- ခံတွင်းထဲမှာ အက်ဆစ်ဓာတ်များပါဝင်နေသောကြောင့် သွားကြွလွှာများကို ဖျက်စေသည်။

သွားတိုက်စားမှုက ဘယ်လိုပုံစံလဲ။

သွားတိုက်စားခြင်း၏ ပထမဆုံးလက္ခဏာများမှာ-

- သွားများပေါ်တွင် အဝါရောင်အသွင်အပြင်တစ်ခု (ပါးလွှာသွားသော သွားကြွလွှာကို ဖြတ်၍ နက်မှောင်သော အရောင်ရှိသော တစ်သျှူးများကြောင့်)
- သွားများသည် ကြည်လင်ပြီး ချောမွေ့နေပုံ (သွားမျက်နှာပြင် စုတ်ပြသွားခြင်းကြောင့်)
- သွားများ တိုလာပုံရသည်
- အနီးနားရှိ သွားမျက်နှာပြင်ထက် ပိုမြင့်သော ဖြည့်စွက်စာများ



- ဝါးနေသော သွားမျက်နှာပြင်များ ချောမွေ့နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခွက်သောမျက်နှာပြင် ချိုင့်ကြီး၊ နှင့် / သို့မဟုတ်
- ထိခိုက်လွယ်သောသွားများ။

သွားတိုက်စားခြင်းကို ဘာတွေကဖြစ်စေသလဲ

သွားတိုက်စားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အက်ဆစ် တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အချိုရည်များ၊ အားဖြည့်အချိုရည်များ၊ အားကစားအချိုရည်များ၊ အရက်နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များ အပါအဝင် အချိုရည်အများအပြားတွင် အက်ဆစ်များ ပါဝင်သည်။ ဤအချိုရည်အများစုမှာ သကြားပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် သွားများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

အက်ဆစ်ဓာတ်များသော အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များ စားသုံးခြင်းသည် သွားများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထုတ်ကုန်တစ်ခု၏ pH နိမ့်လေ၊ အက်ဆစ်ဓာတ်များလေဖြစ်သည်။ PH ၅ ထက်နိမ့်သော အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်သည့် မည်သည့်အစားအစာမဆို သွားတိုက်စားခံရခြင်းနှင့် သွားများ ထိခိုက်လွယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အချို့သော အသုံးများသော အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များ၏ pH ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည် ။

ဓန့်	pH 6.9
အရသာပေါင်းထားသောဓန့်	pH 6.7
သောက်သုံးရေ	pH 6.0
Cheddar ဒိန်ခဲ	pH 5.9
ကော်ဖီ	pH 5.0
ဘီယာ	pH 4.5
လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်	pH 3.5
ပန်းသီးဖျော်ရည်	pH 3.4
ရှောက်ခါးသီးကြီး	pH 3.3
ဆားစိမ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	pH 3.2
အားကစားအားဖြည့်အချိုရည်များ	pH 3.0
အသုံးများသော အချိုရည်	pH 2.7
ကိုလာ	pH 2.5
အရက် ဝိုင်နီ	pH 2.5
သံပုရာရည်	pH 2.2
ရှလကာရည်	pH 2.0



သွားတိုက်စားခြင်းကို ဖြစ်စေသော အခြားသော အကြောင်းအရင်းများ ပါဝင်သည်များမှာ-

- ခံတွင်းခြောက်ခြင်းဖြင့် အက်ဆစ်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ပျက်စီးနိုင်ခြေ တိုးစေနိုင်သည်
- အစာအိမ်အက်ဆစ်သည်များသည် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေခြင်း၊ နံနက်ဖျားနာခြင်းသည်၊ အစာအိမ်ပြန်တက်ခြင်း နှင့် အော့အန်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြေအနေများကြောင့် သွားနှင့်ထိတွေ့မှုဖြစ်တတ်သည်။

သွားတိုက်စားနိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

- မျှတသောအစားအစာကိုစားပါ။ အက်ဆစ်နှင့်သကြားဓာတ်ပါသောအစားအစာများနှင့်အချိုရည်များကိုလျော့ချပါ။ အဆာပြေစားခြင်းများကို ကန့်သတ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- တံတွေးသည် pH ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ချေဖျက်ပေးခြင်းဖြင့် ကြားခံအဖြစ် လုပ်ဆောင်သော အစားအစာများကို စားပါ (ဥပမာ- နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် သွားများကို အက်ဆစ်မှ ကာကွယ်ပေးသော casein ဟုခေါ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ပါရှိသည်)။
- သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားတိုက်စားခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေနိုင်သောကြောင့် ခံတွင်းတစ်ဝိုက်တွင် အက်ဆစ်ဓာတ်ပါသော အချိုရည်များကို ထဲထဲထဲထဲ သို့မဟုတ် ပွတ်ဆွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သောက်သည့်အခါတွင် ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း အရည်စုပ်ရန်ပြုတ်တံကို အသုံးပြု၍ သင့်သွားများနှင့် ထိတွေ့မှုကို နည်းပါးစေအောင်သောက်ပါ။
- တံတွေးစီးဆင်းမှုကို လှုံ့ဆော်ရန်နှင့် အက်ဆစ်များကို ဆေးကြောရန် သကြားမပါသော ပီကေကို ဝါးပါ။
- တစ်နေ့တာလုံး ရေများများသောက်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေသည်ဆိုလျှင်။
- ကဖင်းဓာတ်က ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေသည့်အတွက် ကဖင်းပါသောအချိုရည်များကိုရှောင်ပါ။
- အက်ဆစ်ဓာတ် သို့မဟုတ် သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများ သို့မဟုတ် အချိုရည်များ စားသောက်ပြီးနောက် သွားကြွေလွှာများ ပျော့ပျောင်းလာကာ 'သွားတိုက်စားခြင်း' ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ချက်ချင်း မတိုက်ပါနှင့်။



မကြာခဏ ရေသောက်ခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အရည်ပမာဏကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ ရေငတ်ပြေစေရန်နှင့် သွားများကို သွားတိုက်စားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထပ်လောင်းကာကွယ်ရန်အတွက် ရနိုင်လျှင် ဖလိုရိုက်ဓါတ်ရောထားသောရေကိုသောက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်မှာ ခုနစ်ရက်ခေါ်ဆိုပါ
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ