



မဲကူ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့ၤအံၤ တဲၤန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃး မဲကူတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အက့ၢ်အဂီၢ်လၢ အကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်ခဲၤ လၢအမ့ၢ်ဝဲ- မဲကူညးတၢ်ဆါ (gingivitis) ဒီး မဲကူကဟိံကပညးတၢ်ဆါ (periodontitis) န့ၣ်လီၤ.

မဲကူညး (gingivitis) မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲကူညး (Gingivitis) မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ညးကဖိထီၣ်လၢ အမၤဘၣ်ဒိဝဲထဲ မဲကူန့ၣ်လီၤ. မဲအဃံာ်အဃုးတဖၣ် ဒုးထီၣ်ဂီၤ မဲကူထီၣ်ဂီၤ, ကဖိထီၣ်ဒီး ကဟံာ်လီၤန့ၣ် လီၤ. ဖဲနထူးမဲအခါ မဲကူသ့ၣ်တဖၣ် အသ့ၣ်ကယွၤလီၤညီၣ်ကဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

မဲကူညး (Gingivitis) န့ၣ် တၢ်မၤဘျါအီၤသ့, ဘၣ်ဆၣ်ဒီး တၢ်မ့ၢ်တကူစါယါဘျါအီၤဘၣ်ဒီး ကဟဲကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်သးလၢအနးထီၣ် လၢအဘၣ် တၢ်ကိးအီၤ လၢ မဲကူအကဟိံကပညးတၢ်ဆါ (periodontitis) န့ၣ်လီၤ.

မဲကူကဟိံကပညးတၢ်ဆါ (periodontitis) မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲကူအကဟိံကပညးတၢ်ဆါ (periodontitis) န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအနးဒီးမ့ၢ်မဲကူတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ တၢ်မၤဘျါအီၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မဲကူအကဟိံကပညး တၢ်ဆါ (periodontitis) ဒုးကဲထီၣ်ဝဲမဲကူ ညးကဖိထီၣ် အဒိၣ်အယိာ်လၢ အမၤဘၣ်ဒိဝဲ ဃံလၢအဖီၣ်ဃာ်ဝဲ မဲတဖၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. မဲကူအကဟိံကပညး တၢ်ဆါ (periodontitis) ကဲထီၣ်ဝဲကယိကယိဒီး အါတက့ၢ်န့ၣ် တဆါဝဲဘၣ် န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်တကူစါယါဘၣ်အီၤဘၣ်ဒီး မဲကူအကဟိံကပညးတၢ်ဆါ (periodontitis) ကမၤဟးဂီၤကွံာ်ဝဲ တၢ်ဘျးစဲလၢ အဖီၣ်ဂၢၢ်ဃာ်ဝဲမဲလၢအအိၣ်လၢ တၢ်ဃံ တဖၣ်အပူၤဒီး ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်လီၤဟီၢ် မ့တမ့ၢ် 'ထၢၣ်ဒါ' ဖဲဘဲးထံရံၤယါသ့ၣ်တဖၣ် ကလဲၤအိၣ်ဝဲဒီး ကဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဃံလီၤမၢ်ကွံာ်ဝဲတစိၤသးန့ၣ်လီၤ. မဲတ ဖၣ် ကဟူးဝးဝဲဒီးလၢခံကတၢ်န့ၣ် ကလီၤဖျူကွံာ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မဲကူတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

- ဖဲနထူးမဲအခါ နမဲကူအသ့ၣ်ပၢၢ်ထီၣ်
- နထူးခိၣ်နၢတမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အရီၢ်လၢနထူးခိၣ်ပူၤ တဂ့ၢ်ဘၣ်
- တၢ်ဟဲဂီၤထီၣ်ဒီးကဖိထီၣ်
- မဲကူတဖၣ် သွံးကွံာ်ဝဲ
- မဲဆ့ညီၣ်, ဒီး/မ့တမ့ၢ်
- မဲဝး.



တၢ်မၤန့ၤဒုးကဲထီၣ် မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ကတၢၢ်လၢ မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဟဲကဲထီၣ်ဝဲန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ခီဖျိ မဲအယံာ်ဘဲးထံရံယါတဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကျးစဲ ဘူသလါလၢ အလွဲတအိၣ်ဘၣ်တခါအံၤ, အိၣ်ဒီးဘဲးထံရံယါလၢ အကကွဲၣ်တဖၣ်ဒီး အိၣ်ဆီလီၤအသးဖဲမဲအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢ အတီၢ်စၢၤမၤစၢၤဝဲ မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

- မဲအယံာ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်မ့ၢ်တမၤကဆီကွဲၣ်အီၤ တနံၤဘၣ်တနံၤဒီးအဝဲသ့ၣ် ကဟဲအါထီၣ်ဝဲဒီးကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဘိးကျး (tartar) လၢ အမၤကိၤထီၣ်မဲ န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘိးကျးတဖၣ်အံၤ အါထီၣ်ဝဲဖဲမဲကူၤအဖီခိၣ်အဖီလၢတဖၣ်ဒီး တၢ်မၤကဆီအီၤလၢ တၢ်ထူးမဲဘိတနံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘိးကျးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲဒီး မဲတဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤကဆီအီၤ ဘၣ်လီၤဘၣ်စးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤပျဲမဲလၢ အက့ၢ်အဂီၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး, တၢ်ဆီတလဲမဲပျိၣ်တဖျိတတ, တၢ်ထီမဲဖျိၣ်ဒီး တၢ်စီၤယာ်မဲတဖၣ် တၢ်မ့ၢ်မၤအီၤတလီၤတၢ်ဘၣ်ဒီး ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ကီၤတၢ်ခဲဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်လၢ တၢ်ကမၤကဆီ မဲယံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နသးဒိပျဲထီၣ်, နကိၢ်ပူၤ ကအိၣ်အါထီၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢမဲကူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်သးတနီၤန့ၣ် ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ မဲကူၤအကတီၢ်ကပၤညိးတၢ်ဆါ (periodontitis) လၢအအိၣ်ဟံသ့ၣ်တဖၣ် နးထီၣ်သ့ဝဲ (အဒိ တၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး, တၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ဒီး မိၢ်ပျဲတၢ်ဒိသဒါတဘၣ်လီၤဘၣ်စး) န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်မိၣ် မၤနးထီၣ်ဝဲ မဲကူၤအကတီၢ်ကပၤညိးတၢ်ဆါ (periodontitis) ဒီး မၤဘၢကွဲၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤခီဖျိ မၤစ့ၤလီၤဝဲသ့ၣ်အတၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤဆူ မဲကူၤတဖၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၤဒုးသိး ကမၤစ့ၤလီၤဝဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ မဲကူၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်လဲၣ်.

- ထူးနမဲဒီး မၤကဆီနမဲကဆူးတနံၤခံၣ်ဒိၣ်သိးနကမၤကဆီမဲယံာ်အဂီၢ်.
- မဲပျိၣ်တနီၤလၢတၢ်ထီထီၣ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကဘၣ်တ့ထီၣ်ဝဲလၢ တၢ်ပလီၤသ့ၣ်ပလီၤသးအပူၤ ဒီးတၢ်ကြးမၤအီၤဖဲလၢ တၢ်ကူၤစါယါဘျဲဝဲ မဲကူၤ အကတီၢ်ကပၤညိးတၢ်ဆါ (periodontitis) ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါတက့ၢ်န့ၣ်, တၢ်တကြးထီထီၣ် မဲပျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်မဲအါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လဲၣ်ဆူနမဲကသံၣ်သရၣ်အိၣ် ထီဘိတက့ၢ်. နမဲကသံၣ်သရၣ်ကမၤစ့ၤလီၤဝဲန့ၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲ လၢတၢ်မၤကဆီမဲလၢ အတုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဝဲတၢ်မၤကဆီမဲလၢ မဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အကါဒိၣ်တခါလၢ တၢ်ယါဘျဲ မဲကူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤကဆီ ကွဲၣ်ဝဲ တၢ်အဘၣ် (တၢ်ဘိးကျး) လၢအအိၣ်လၢ မဲဒီးအဂီၢ်အဖီခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒီးပျဲတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် မဲကူၤဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျဲန့ၣ် တၢ်ကဘၣ်မၤဝဲအီၤခီဖျိ တၢ်ထံၣ်လီၤသးဒီးကသံၣ်သရၣ် တဘျုးဘျီန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတၢ်ကူၤစါယါဘျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်တကြးဆိကတီၢ်အီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ကွဲၣ်ထွဲမဲလၢ ကတီၢ်ထီသ့ခီဖျိ တၢ်မၤကဆီမဲယံာ်ကိးနံၤဒဲး ဖဲဟံၣ် (တၢ်ထူးမဲဒီးတၢ်မၤကဆီမဲကဆူး) ဒီး နမဲကသံၣ်သရၣ် ကသမံသမိး ဒီးမၤကဆီမဲဒဲအညီၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.



သွန်နီဉ်ထီဉ်

- မဲသွန်တဖဉ်န့ဉ် ကြးအိဉ်ဒီးပုတစိသးန့ဉ်လီၤ. ဖဲနသးပုထီဉ်န့ဉ် မဲဟူးဝးဒီးဟိကွံဉ်ဒီဖျိ မဲကူတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ဉ် မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢပဟးဆူးအိၤ တၢ်န့ဉ် ဘဉ်လီၤ.
- တၢ်မၤကဆီမဲဃံာ်တုၤလီၤတီၤလီၤ တနံၤဘဉ်တနံၤ ဒီး တၢ်မၤကဆီမဲလၢ ပုသ့ပုဘဉ်တဖဉ် ကဒိသဒါဝဲ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ပၤဃာ်ဝဲ မဲကူ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ န့ဉ်လီၤ.
- လဲၤဘဉ်ဆူနမဲကသံဉ်သရဉ်အိဉ် ဒ်အညီန့ဉ်ထီဘိလၢ တၢ်ကမၤ တၢ်သမံသမိးဒီး တၢ်မၤတၢ်အံးထွဲကွံဉ်ထွဲတၢ်ဒိသဒါအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီဉ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

- ဆဲးကျၢနမဲကသံဉ်သရဉ်
- လဲၤကွံဉ် www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢကမၤန့ၢ် တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်လၢ တၢ်ခူသ့ဉ် တသီ 24 န့ဉ်ရံဉ်, တနံၤန့ဉ် နံၤသီလီၤ
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.