



# ကိပ်ပူ တပ်ပူလိတ်ဖန်

ကိပ်ပူတပ်ပူလိတ် (Mouth sores) ကဲထီၣ်အသး ဒီဖျိ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် ကိပ်ပူခဲစၢ် သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလံာ်က့အံၤ တဲန့ၢ်ပၢၢ် ကိပ်ပူတပ်ပူလိတ် လၢအညီန့ၢ်ကဲထီၣ်သးတနီၤ, အဝဲသ့ၣ်အ တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ကူစါယါဘျါ န့ၣ်လီၤ.

## ကိပ်ပူတၢ်ဆါဘၣ်ကံတဖၣ် ဒီးတပ်ပူလိတ်ဖန်

ကိပ်ပူ တပ်ပူလိတ် (တၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ) ကဲထီၣ်အသးညီန့ၢ် လၢနိးဖဲးတဖၣ် ဒီးပူၤအလိၤသ့, ဘၣ်ဆၣ် ကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ မၢ်ချံတဖၣ်, နါစ့ၤဒီး စုတဖၣ်အဖိခိၣ်သ့ န့ၣ်လီၤ. တပ်ပူလိတ်ဖန် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့ ဖဲအဝဲသ့ၣ် အိးထီၣ်အသးဒီး အထံထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ကိပ်ပူတပ်ပူလိတ် အကသံၣ်ဖူတဖၣ် ဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢ ကသံၣ်ကျးတဖၣ်သ့ ဒီးကမၤကဲညါထီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တမ့ၢ်တလၢ န့ၣ်လီၤ.

ကိပ်ပူထီၣ်ဝါ (ကိပ်ပူထီၣ်ဝါပူၤထီၣ်ဝါ) မ့ၢ်ဝဲ ကုတၢ်ဆါဘၣ်ကံ လၢကဲထီၣ်သး အဆိကတၢ် ဒ်တၢ်အဖိးဂီၤဂီၤဖိတဖၣ်အသး လၢကိပ်ပူ အလဲပူ န့ၣ်လီၤ. ဒ်ကိပ်ပူထီၣ်ဝါ ဒိၣ်ထီၣ်အသး, တၢ်အကထၢ အလွဲဝါလၢအလီၤကဘျးသ့ ကဟဲအိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အကထၢအံၤ လီၤတအိးကွံာ်ညီ, ဒုးအိၣ်ထီၣ် ထံးရှုလၢအဖိလၢ 'လၢအတယုထီၣ်ဒီးဘၣ်' သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကဆဲးကဆိလၢအကြးအဘၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သ့စု ဒီး တၢ်တစူးကါသကိး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပီးလိတ်ဖန် န့ၣ်ကဒိသဒါ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ န့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.

ကိပ်ပူအနာၣ်ထံးဆါ (Angular cheilitis) ကဲထီၣ်အသး ဒီဖျိ ကုၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဘဲးထံရံယါ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ, တၢ်အိၣ်တလၢတပုၤ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါတဂ့ၢ်တၢ်ဆါတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ကိပ်ပူအနာၣ်ထံးဆါ (Angular cheilitis) အိၣ်ဖျါထီၣ် ဒ်တၢ်ဖဲးဖဲး, ကိၢ်ဘီထီၣ်ဂီၤ လၢ ကိပ်ပူ အနာၣ်ထံးတဖၣ် လၢညီန့ၢ်သ့ၣ်ယုၤလီၤ ဖဲကိပ်ပူအိးထီၣ်အသးအသး န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဘၣ်စီၣ်နိးဖဲး ဒီးကသံၣ်ဖူနိးဖဲး, တၢ်မၤကဆိကိပ်ပူ လၢအကြးအဘၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်ထံအါအါ န့ၣ်ကမၤစၢၤဒိသဒါ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ န့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ်လၢ အိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး တၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ လၢအကဲထီၣ်သးဆိကတၢ် (Primary herpetic gingivostomatitis) မ့ၢ်ဝဲ ဘဲးရး(စ)တၢ်ဆါဘၣ်ကံ လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံ တၢ်သ့ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လိၤကိၢ်, တၢ်သ့ၣ်အန့ၣ်သးအန့ၣ်ညီ, တၢ်ခိၣ်ဆါ, တၢ်ဆါဖဲတၢ်ယုၢ်လီၤတၢ်အိၣ် အခါ ဒီး နီၢ်ခိၣ်အချံ (lymph glands) ညိးထီၣ် န့ၣ်လီၤ. လၢစ့ၤသီအတီၢ်ပူ, ကိပ်ပူဒီး မဲကူၤ ဆါခိၣ်မးဒီး ညိးထီၣ်နးမးန့ၣ်လီၤ. တပ်ပူလိတ်လၢ အပုၤဒီး တၢ်အထံအဘီ တဖၣ် ဒိၣ်ထီၣ်, ပိၢ်ဖးထီၣ်ဒီး ကဲထီၣ်တပ်ပူလိတ်လၢအတယုၢ်, ယာ်ပြး ဒီး ဆါခိၣ်မးတဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ကျါဘၢအီၤလၢ ဖဲးဘၣ်လၢ အလွဲဝါလၢန့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ်လၢ အိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် တက့ၢ်.

မဲကူၤညိးထီၣ် လၢတၢ်ဆါဘၣ်ကံအယီ (Trench mouth) (မဲကူၤတၢ်ဆါလၢအနးပၢၢ်ထီၣ်သတူၢ်ကလၢ (acute necrotising ulcerative gingivitis)) ဆါခိၣ်မး န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအိၣ်ဖျါထီၣ်ဒ် တပ်ပူလိတ်လၢအိၣ်ဒီး အလွဲဝါလၢ လၢအသ့ၣ်ယုၤလီၤညီ အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ် အသး ဒီဖျိတၢ်လီၤတူၢ်လီၤကံာ်လၢ တၢ်မၤကဆိကိပ်ပူ ဘၣ်ဆၣ်, ကဲထီၣ်ညီန့ၢ် လၢတၢ်ဆိၣ်သနး ဒီးတၢ်အိၣ်မိၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ပုၣ်ယုၢ်ဒီး နီၢ်ခိၣ်အချံညိးထီၣ်, တၢ်လိၤကိၢ် ဒီး တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျးသးလီၤတီၤ, ကိပ်ပူခေၣ် ဒီးတၢ်ကလၢဘၣ်လၢ မဲပိၢ် န့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ် ဒီး ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၢ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.



မဲဒီးမဲကူဒါဖ်ထီဉ် (Dental abscesses) မှာဝဲတၢ်ကိၢ်လိဉ် လၢအပူၤဒီးတၢ်အဖံ လၢအကဲထီဉ်သး ဒီးဖျိ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ လၢမဲအအိပူၤ, မဲကူတၢ်ဆါဘၣ်ကံ ဒီး/မ့တမ့ၢ် မဲဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး န့ဉ်လီၤ. တၢ်သ့ဉ်တဖၣ်အံၤ ညီန့ၢ်ဆါဒိဉ်မး ဘၣ်ဆၣ် တမ့ၢ်ကိးဘျီဒဲးဘၣ်န့ဉ်လီၤ.

မဲဒီးမဲကူ ဒါဖ်ထီဉ် (Dental abscesses) ဒူးကဲထီဉ် မံာ်သၣ်ညိးထီဉ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိအချံ ဒိဉ်ထီဉ် သ့န့ဉ်လီၤ.

လၢတမၤအသးတညီန့ၢ်တဖၣ်အပူၤ, မဲဒီး မဲကူဒါဖ်ထီဉ် (dental abscesses) ဒူးရၤလီၤအါထီဉ် တၢ်ဆါဘၣ်ကံ ဒီးကအိဉ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိဉ်လၢသး သမူအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. လၢမဲဒီးမဲကူ ဒါဖ်ထီဉ်(dental abscesses) အဂီၢ်-

- တၢ်ဆါလၢအတဒိဉ်တဆံး ကဘၣ်တၢ်ဖိဉ်ဂၢၢ် ပါဆုၤအိၤ ဒီးတၢ်ဆါအကသံဉ်ဖိဉ် လၢတၢ်ပူၤအိၤသ့လၢ တလိဉ်ကသံဉ်သရၣ်အတၢ်န့ဉ်လီၤ န့ဉ်လီၤ. နကြးအိတၢ်အံၤ ဒ်အညီန့ၢ်အသိး ဒီး တလိဉ်နဖူကသံဉ်ဖိဉ် လၢတၢ်ဒါဖ်ထီဉ်အလိၤဘၣ်န့ဉ်လီၤ.
- စူးကါတၢ်ကံးညၢ်အက့လၢ အဆူးတၢ် အထံအနီ လၢကမၤစၢၤမၤကိညၢ် တၢ်ညိးထီဉ်အဂီၢ် န့ဉ်တက့ၢ်.
- ကသံဉ်မၤသံတၢ်ဆါဘၣ်တဖၣ် ကဘၣ်တၢ်န့ဉ်လီၤအိၤ လၢကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ န့ဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ, တၢ်ဒါဖ်ထီဉ် တဟါမၤကွံာ်ဝဲ လၢအကစၢ်ဒုဉ်ဝဲ ဒီးကသံဉ်မၤသံတၢ်ဆါဘၣ်တဖၣ် တမၤဘျါ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ အဂံၢ်ထံးဘၣ်န့ဉ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး မဲကသံဉ်သရၣ် လၢ အိဉ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ဉ် လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် တက့ၢ်.
- လၢမံာ်သၣ်ညိးထီဉ်အတၢ်ဂ့ၢ်အပူၤ, တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံဉ်သရၣ်လၢ အိဉ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ဉ်တဘျီဃီ တက့ၢ်.

စု, ခိဉ် ဒီးကိၢ်ပူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မှာဝဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ် အါဒီး ကဲထီဉ်အသး ညီန့ၢ်လၢဖိသၣ်ကတီၢ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီဉ် တဖၣ်ပဉ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ကဖိထံတဖၣ် လၢကိၢ်ပူၤအလဲပူၤ, ဒီးလၢစုဒီးခိဉ်အလိၤန့ဉ်လီၤ. ပူၤဖိသၣ်လၢအိဉ်ဒီး စု, ခိဉ် ဒီးကိၢ်ပူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် ကအိဉ်တၢ်လိၤကိၢ်, တအိဉ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ ဒီး တအိဉ်တၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်ဂ့ၤလၢ လၢတသီ မ့တမ့ၢ် ခံသီ အတီၢ်ပူၤဘၣ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ကဖိထံတဖၣ် ကဆဲးအိဉ် တုၤလၢနွံ တုၤ10 သီဒီး ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ် ဖဲအဝဲသ့ဉ် အိဉ်ဒီး တၢ်အထံအနီ အခါန့ဉ်လီၤ. ပာ်တၢ်ကဖိထံတဖၣ် လၢကမၤစုထီ ဒ်န့ဆၢၣ်အသိးတက့ၢ်.တဘၣ်ဆဲးထူဉ်ဖျိ တၢ်ကဖိထံတဖၣ်တဂ့ၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံဉ်သရၣ်လၢအိဉ်ဒီး လံာ်ပျဲလဲစ့ဉ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး တၢ်ကူစါယါဘျါ အဂီၢ် န့ဉ်တက့ၢ်. တၢ်သ့စုလၢ ကျိကျဲလၢအကြးအဘၣ် ကမၤစၢၤ ဒီသဒါ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ န့ဉ်လီၤ. နကြးသ့နစုတဖၣ် ဒီးဆးပုဉ် ဒီးထံ လၢအစုၤကတၢ်15 စဲးကိးဒီး မၤယုထီအိၤ လီၤတံာ်လီၤဆဲး တချုး နဖိဉ်တၢ်အိဉ်တၢ်အိၤ, ဖဲနလဲၤတၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲ တၢ်ထွါစု တဖၣ် န့ဉ်လီၤ.

**ကိၢ်ပူၤတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်**

သ့ဉ်ယုၤလီၤ ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လၢနိးဖဲး, ဘိးပၤ မ့တမ့ၢ် မဲကူတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအိၤ ဒ်လံာ်အသိး-

- ဆိဉ်လီၤ ယၣ်ပျဲဉ် လၢအကဆီ ဒီးပဝဉ်ဖိလၢတၢ်ချဲးဃာ်အိၤ လၢတၢ်ပူၤလီၤအလိၤဒီး ဆိဉ်လီၤအိၤကျၢၢ်ကျၢၢ်တက့ၢ်.
- ဆုဉ်နီၤဒီး ဖိဉ်ဂၢၢ်ဃာ်အိၤ လၢအစုၤကတၢ် တဆံမံးနံးတက့ၢ်. တဘၣ်အိဉ်မိနီၤတဂ့ၤ.
- သ့ဉ်ယုၤလီၤ မ့တမ့ၢ်တသ့န့ဉ်, ဃုထံဉ် သတူၢ်ကလံာ်ကသံဉ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲ န့ဉ်တက့ၢ်.
- ဆိဉ်လီၤ တၢ်ကံးညၢ်က့ လၢအဆူးတၢ်အထံအနီ လၢကမၤကိညၢ်ထီဉ် တၢ်ညိးထီဉ် ဒီးတၢ်ဆါ အဂီၢ် န့ဉ်တက့ၢ်.
- ဃုသ့ဉ်ညါ တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါ လၢကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံဉ်သရၣ် လၢအိဉ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ဉ် လၢကမၤလီၤတံာ် နမဲဒီး ကိၢ်ပူၤ ဘၣ်တၢ်သမံသမိးအိၤလၢ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး ဒိဉ်ဒိဉ်မုၢ်မုၢ်အိဉ်ဒါတအိဉ်ဒါ န့ဉ်တက့ၢ်.
- နသ့သပုၤ ကိၢ်ပူၤဒီး တၢ်သ့သပုၤ ကိၢ်ပူၤဒီး အံသၣ်ထံလၢအလၢ (အံသၣ်လၢတၢ်စူးကါအိၤလၢတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်အဂီၢ် အလၣ်ဖးထံနီဉ်တၢ်တတံာ် ဒီး ထံအလၢၤတခွဲ) ဖဲသ့ဉ်ပတုာ်ဝံၤ အလီၢ်ခံသ့န့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစုၤလီၤ တၢ်ဆါဘၣ်ကံ အတၢ်ဘၣ်ယိဉ်ဒီး တိစၢၤမၤစၢၤ တၢ်ကူစါယါဘျါ န့ဉ်လီၤ.

တၢ်အ့ဉ်ဘၣ်နိးဖဲး မ့တမ့ၢ် ဘိးပၤ ကဲထီဉ်အသး ဖဲ နအိဉ်တၢ်တမံမံၤဒီးတၢ်အိဉ် လီၤတံာ်အခါ, မ့တမ့ၢ် ဖဲဆဲးကသံဉ်သးသပုၤဝံၤအလီၢ်ခံ အခါ န့ဉ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ် ဆူး, အ့ဉ် မ့တမ့ၢ် ဒီးဒူးဘၣ် နိးဖဲး မ့တမ့ၢ် ဘိးပၤ လၢအသံဉ်န့ဉ်, တၢ်အံၤဘၣ်ဒိ လၢပုၤဆါ



တသ့ညါဘဉ်အီသ့န့ဉ်လီၤ. တၢ်ဘဉ် ဒီအလီၢ်ကဝီၤ ညီန့ၢ်ဖျါလီၤကံၤ ဒ်တၢ်ပူၤလီၢ်လၢ ကံၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအိၣ်အီၤ လၢပကွၢ်အီၤတဂ့ၤ အသိးန့ဉ်လီၤ. ဖဲနတူၢ်ဘဉ်က့ၤ ဒီးတၢ်ဘဉ်ဒီ အလီၢ်ကဝီၤန့ဉ်, တၢ်အံၤကဆါနးမးန့ဉ်လီၤ. တၢ်ညးထီၣ် ဒီးတၢ်ဆါဘဉ်ကံၤ ကကဲထီၣ်အသးစ့ၢ်ကီး န့ဉ်လီၤ. ကူစါယါဘျါ တၢ်အ့ၣ်ဘဉ်နိးဖဲး မ့တမ့ၢ် ဘိးပၤဒီး တၢ်သ့သပုၤကီၢ်ပူၤလၢ အံၤသ့ထံလၢအလၢၤ လၢကကူစါယါဘျါဂ့ၤထီၣ်တၢ် (အံၤသ့လၢတၢ်စူးကါအီၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဂီၢ် အလၢၣ်ဖးထံနီၣ်တၢၤတတ် ဒီး ထံအလၢၤတခွး) န့ဉ်တက့ၢ်.ဃုသ့ညါ တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢ မဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီး လံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် ဖဲတၢ်ဆါဘဉ်ကံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသး အခါန့ဉ်တက့ၢ်.

တၢ်ပူၤလီၢ် ဒီးတၢ်အဖိးဖိလၢ အဆါနးမးတဖၣ် ဆါဒိၣ်မးဒီး ကဲထီၣ်အသး ဖဲတၢ်လီၢ်တပူၤလၢလၢ လၢကီၢ်ပူၤအပူၤ သ့န့ဉ်လီၤ. နီၣ်ပၢၢ်တဖၣ်, တၢ်ဘဉ်ဒီဘဉ်ထံးတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်မဲ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တလၢတပျဲ, တၢ်တဘဉ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆါဘဉ်ကံၤ ဒီး ဟီၣ်မိ ခဲလၢၢ် ဒူးကဲထီၣ် တၢ်ပူၤလီၢ်တဖၣ်သ့န့ဉ်လီၤ. တၢ်သ့သပုၤကီၢ်ပူၤဒီး အံၤသ့ထံလၢအလၢၤ (အံၤသ့လၢတၢ်စူးကါအီၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဂီၢ် အလၢၣ်ဖးထံနီၣ်တၢၤတတ် ဒီး ထံအလၢၤတခွး) မၤစၢၤမၤဘျါ တၢ်ဒီး မၤကိညာ်ထီၣ်တၢ်သ့န့ဉ်လီၤ. ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ပူၤအီၤသ့လၢ တလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ဉ်လီၤတဖၣ် လၢကသံၣ်ကျး ကမၤကိညာ်ထီၣ်တၢ်စ့ၢ်ကီးန့ဉ်လီၤ. တၢ်ပူၤလီၢ်မ့ၢ် တကိညာ်ထီၣ်န့ဉ်, တဲသကိးတၢ်ဒီး မဲကသံၣ်သရၣ်လၢ အိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ် န့ဉ်တက့ၢ်.

**ကီၢ်ပူၤခဲစၢ်**

ကီၢ်ပူၤခဲစၢ် မ့ၢ်ဝဲ ထံးရှုလၢအကဲထီၣ်ခဲစၢ်သ့ တမံလၢလၢ လၢကဲထီၣ်အသးလၢ ကီၢ်ပူၤအလဲပူၤ မ့တမ့ၢ် အဃၤၤဝးဝး န့ဉ်လီၤ. တၢ်သမံသမိးခဲ ဒ်အညီန့ၢ်အသိး မၤစၢၤဃုသ့ညါဆိ ကီၢ်ပူၤခဲစၢ်အပနီၣ်တဖၣ် န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အပနီၣ်တဖၣ် လၢလံာ်တမံလၢလၢန့ဉ်, တဲသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ်တဘျီဃီ-

- တၢ်ညးထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်လိၣ်ထီၣ် လၢကီၢ်ပူၤ အလဲပူၤ, လၢမဲာ်သ့ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ဘိအလီၤ န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်ပူၤလီၢ်တဖၣ် လၢကီၢ်ပူၤအလဲပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢမဲာ်သ့ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ဘိအလီၤ, လၢတဘျါက့ၤလၢ စ့ၤန့ၢ်အတီၢ်ပူၤ န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်အလွဲၢ် အဂီၢ်, အဝါ မ့တမ့ၢ် သူဃး အဖိးဖိတဖၣ် လၢကီၢ်ပူၤအလဲပူၤ န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်တတူၢ်ဘဉ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တတူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါ လၢကီၢ်ပူၤအလီၢ်ကဝီၤ တပူၤလၢလၢ, မဲာ်သ့ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ဘိအပူၤ ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်ယွၤလီၤ လၢကီၢ်ပူၤအလဲပူၤ တပတုာ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် လၢပတဲလၢအဂ့ၢ်တဘဉ် န့ဉ်လီၤ.
- ကီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် ဆါဝဲ ဖဲ ယူၢ်လီၤတၢ်အိၣ်, ကတိၤတၢ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်တမံမံၤ အခါ န့ဉ်လီၤ.
- န့ၢ်ပူၤဆါတပတုာ်န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤ ပူၤ မ့တမ့ၢ် ခဲာ်ဃံကီၢ်ခဲ န့ဉ်လီၤ.
- မဲလီၤဖျါန့ဉ်လီၤ.
- တၢ်သ့ညါ တၢ်အရီၢ် ဆိတလဲအသး န့ဉ်လီၤ.

**လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အဂီၢ်**

- ဆဲးကျါ နမဲကသံၣ်သရၣ်
- ကွၢ်ဖဲ [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- ကိး13 HEALTH (13 43 25 84) လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ဟ်အီၤဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်အသိး တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ်နံၣ်အဂီၢ်
- အံမ့(လ) [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.