



ကိပ်ပူ အတင်အိတ်ဆူအိတ်ချ လာပုလဲအိတ်ဒီးတင်လိတ်ဘတ်လီဆီတဖ်အဂီ

တင်ဒီးအိတ်ထီတ် လိတ်တင်ဂါတင်ကျါအံ၊ ဒ်သီးကမၤစၢပုလဲလၢအကွၢ်ထွဲပုလဲလၢအိတ်ဒီးတင်လိတ်ဘတ်လီဆီတဖ် ဒီးပုလဲလၢအတင်သ့တင်ဘတ် စၢ ကိပ်စီစၢလီလၢ ကကွၢ်ထွဲလီအနီကစၢအသး လၢကဒီးအိတ်ထီတ် ပၤပၤတင် ကွၢ်ထွဲကိပ်ပူ အတင်အိတ်ဆူအိတ်ချ လၢလၢပုလဲပုလဲအဂီ နှံလီ.

တင်အရဲဒိတ်ကတၢ်လၢ ကပၤပၤ ကိပ်ပူအတင်အိတ်ဆူအိတ်ချ လၢအဂ့ၤနှံမ့ၢ်ဝဲ တင်အိတ်တင်အီ၊ တၢ်မၤန့ၢ် ဖလူအီရဲး (fluoride) ဒီး တနံၤဘတ်တနံၤ ကိပ်ပူအတင်ကဆဲးကဆီနှံလီ.

တၢ်ပၤပၤ တင်အိတ်တင်အီလၢအပုၤဒီးတင်အိတ်ဆူအိတ်ချ

လၢကဒီးသဒါကိပ်ပူ တင်အိတ်ဆူအိတ်ချအဂီ၊ အိတ်တင်အိတ်တင်အီ လၢအဘတ်ကိပ်လိတ်အသး လၢအအါဒီးတင်သုတင်သုဒီး တင်ဒီးတင်ဘတ် တဖ်တကွၢ်. ထၢန့ၢ်လီယုတ်ဒီး တင်အိတ်တင်အီလၢ တၢ်မၤအီဒီး တၢ်န့ၢ်ထံတဖ် မ့ၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖ်အံၤ ပုၣ်ယုတ်ဒီး ခဲၣ်လစံၣ်ယုတ်, လၢအမ့ၢ်တၢ်အရဲဒိတ်လၢ မဲလၢအပုၤဒီးတင်အိတ်ဆူအိတ်ချအဂီအပီလီ.

အိတ်ကိပ်ဖိနီဖိလၢ အအိတ်ဒီးအံၤသုၣ်ဆၢတဖ် တသ့ဖဲအသ့အစ့ၤကတၢ်တကွၢ်. ကိပ်ဘျီဒီးဖဲတင်အိတ် တင်အိတ်တင်အီလၢအပုၣ်ယုတ်ဒီး အံၤသုၣ် ဆၢ မ့တမ့ၢ် ခဲၣ်ဘိတ်ဟဲဒီး တင်အိတ်အထူးအစီနှံ, ဘဲးထံရံယါလၢ အမၤဘတ်ဒိမဲတဖ် စးထီၣ်မၤတၢ်တဘျီယီနှံလီ. တၢ်ဟံပနီၣ် တင်အိတ် ကိပ်ဖိနီဖိန့ၢ် ကမၤစၢလီ. ဘဲးထံရံယါအတၢ်မၤဘတ်ဒိဆါတၢ်တဖ်အံၤလီ. နအိတ်ကိပ်မ့ၢ်ဝဲ အီပိတ်ထွဲဒီးထံတခွဲးန့ၢ်တကွၢ်.

ဟးဆဲးတင်အီ တၢ်ထံတၢ်နီလၢအဆၢ, ဒီးအိတ်ဒီးအဲးစးအါတဖ်, တၢ်ထံတၢ်နီလၢတၢ်အီအီဖဲတၢ်ဂဲၤလိတ်ကွဲ, တၢ်ထံတၢ်နီလၢ မၤဆူၣ်ထီၣ် ဂံၢ်ဘါ, ဒီးတၢ်သုၣ်ထံတဖ်တကွၢ်. နမ့ၢ်အီတၢ်ထံတၢ်နီတဖ်အံၤအပီ, အီပိတ်ထွဲဒီး ထံတခွဲးန့ၢ်တကွၢ်.

ဖလူအီရဲး (Fluoride)

ဖလူအီရဲး (Fluoride) မၤကျၢထီၣ် မဲဘုၣ်ကျၢ, ဒီးဒီးသဒါ နမဲလၢအသုတဟးဂီၤညီအဂီၢ်နှံလီ. အီထံအါအါ, ဒီးစူးကါ ကသံၣ်ထူးမဲလၢ အအိတ်ဒီး ဖလူအီရဲး (fluoride) တနံၤခံဘျီတကွၢ်.

တၢ်စူးကါ ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သ့ထးခိတ်လၢ အအိတ်ယုတ်ဒီး ဖလူအီရဲး (fluoride), ကသံၣ်ထူးမဲ လၢအပုၣ်ယုတ်ဒီး ဖလူအီရဲး (fluoride) အါအါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ထံပံၤလၢဘတ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီလၢ နမဲကသံၣ်သရၣ် ဖဲတၢ်ဘတ်ယိတ်မ့ၢ်အိတ်လၢ နမဲကဟးဂီၤအပီနှံလီ.



ကိၢ်ပူၤတၢ်ကဆၢကဆိၤလၢအဂ့ၤ အတၢ်ပညိၣ်န့ၣ်ဝဲဒ်သိး ကထူးကွံာ် မဲအယံာ်အယူးတသ့ဖဲအသ့အအါကတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညိၣ်န့ၣ်အိၣ်ထီၣ် ဒီဖျိ တၢ်ထူးမဲဒီး မၤကဆၢကဆိၤမဲကဆူးတဖၣ် ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်ထူးမဲဒီး တၢ်မၤကဆၢမဲကဆူးတဖၣ်န့ၣ် ကကီၤလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လိၣ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒ်လၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ ကထူးအမဲ

ပုၤတဂၤအံၤဖီၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါ တၢ်ထူးမဲဘိမ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်အယိ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကျါတခါခါအံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤကသ့လီၤ-

- ပုၤတဂၤအံၤထူးအမဲ ဒီဖျိတၢ်စူးကါ အိၣ်လဲးထွဲတၢ်ထူးမဲဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူးမဲဘိလၢ တၢ်စူးကါအီၤဒီးဘဲးထရံၣ်ကသ့ သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နစၢၤတၢ်သးဘိ တၢ်ထူးမဲဘိဒီး ပုၤတဂၤအစုဒီး ရီၤဘၢးပျံၤဖးလဲၣ်တဘျီသ့ (မၤလီၤတၢ်လၢ ရီၤဘၢးပျံၤ ကစၢၤတၢ်သးဘိဒီး ဘၣ်ဆၣ် အသ့တဖၣ်တလၢတုၤလၢ သ့ၣ်လဲၣ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်).
- နမ့ၢ်လူၤဘၣ်စီၣ် တၢ်ထူးမဲဘိလၢ ထံကိၢ်လၢကမၤစၢၤလီၤ ဖျးစတံးအယိ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဘိးက့ၣ် တၢ်ထူးမဲအဘိယံ ကသ့လၢ က ဒူးအိၣ်ထီၣ်အနၢၣ်ထံးလၢတၢ်ဖီၣ်အီၤကညိထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတဂၤအံၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢ ကဖီၣ်စီၤယာ် တၢ်ထူးမဲဘိအယိ, တၢ်မၤတီၣ်ထီၣ် တၢ်ထူးမဲဘိဒီဖျိ တၢ်ထူးမဲဘိလီၤ တၢ်ကပုၤလဲး (ကုၤပီၣ်လဲၣ်), ရၢးဘၢၣ်ဘီ(လ) မ့တမ့ၢ် လ့ၣ်ယီၢ်အနီၣ်စုဖီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤတဂၤအံၤ အတၢ်ကီၤတၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်လၢ ကယၤထီၣ်အစုအယိ, မၤထီထီၣ် တၢ်ထူးမဲအဘိယံဒီဖျိ တၢ်စၢၤထီထီၣ်ဒီး ပနီၤဘျါ, ထးဘျီဖိ လၢကသံၣ်သရၣ်စူးကါအီၤလၢ ကဆိၣ်လီၤပျံၤ မ့တမ့ၢ် နီၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤတဂၤအံၤ အတၢ်ကီၤတၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်လၢ ကအိးထီၣ်အထးခိၣ်အယိ, ဆိကမိၣ်လၢ တၢ်ကအိးထီၣ်စၢၤအထးခိၣ် ဒ်အမ့ၢ် ထူတလံးထီၣ် တၢ်ကံးညာ်လၢ တၢ်ဆူၣ်အီၤဝံၤ, ရၢးဘၢၣ်ဘျီလၢ တၢ်ကျးဘၢပဲတြီဒ်သိးသ့တပံးတံာ်သတူၢ်ကလံာ် လၢတၢ်မၤသံအယာ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်စၢၤတံာ် ထးဘျီဖိ လၢကသံၣ်သရၣ်စူးကါအီၤလၢ ကဆိၣ်လီၤပျံၤ သၢဘျီလံာ်ဘျီဘျီတပူၤယီၤသ့လီၤ.

တၢ်ထူးပုၤအဂၤအမဲ

တၢ်ထူးမဲအကျဲအိၣ်အဘိဘိ လၢကမၤညိထီၣ် ပုၤတဂၤကထူးအမဲအဂီၢ်လီၤ.



- ဖိၣ်ဃာ် ပျံ့တဂၢၤအံၤအခိၣ်
- ကွၢ်ထွဲလၢ ပျံ့တဂၢၤအံၤဒ်သိး အကိၣ်ယုၣ်ဘိသုတလီၤကတၢၢ် မ့တမ့ၢ် အကိၣ်ယုၣ်ဘိသုတလီၤတကံး ဖဲတၢ်မိၣ်တစ့ထီၣ် အဝဲသ့ၣ် အခိၣ် အခါ (ဃာ်တရံးအခိၣ် တစဲးဖိလၢအဂၢၤတခီပၤဒီး မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ထူးမဲးအံၤလၢတၢ်စူးကါအီၤ)
- မၤလီၤတၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ကထံၣ်န့ၣ်လီၤလၢကိၣ်ပူၤအပူၤ ဂ့ၤဂ့ၤဒီးစူးကါ တၢ်ထူးမဲးဘိလၢတၢ်သဘျုးဒီး တၢ်ပူၤဖျဲးအပူၤကသ့အဂီၢ်လီၤ.

ပျံ့တဂၢၤအံၤမ့ၢ်ဘၣ်ဆ့ၣ်နီၤလၢ လီၤဆ့ၣ်နီၤပၣ်ရံးအပူၤအယိ, ဂဲၤဆၢထၢၣ် မ့တမ့ၢ် ဆ့ၣ်နီၤလၢ လ့ၣ်ပၣ်ရံးအလီၢ်ခံ, ဒီးသိးတံၢ်ဃာ် လီၤဆ့ၣ်နီၤ လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်တက့ၢ်. စူးကါစုတခီ လၢကဖိၣ်ဃာ် ပျံ့တဂၢၤအခိၣ်လၢအလီၢ်ခံ မ့တမ့ၢ် လီၤဆ့ၣ်နီၤပၣ်ရံးအခိၣ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢနကစၢ် အမိၣ်ပျံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢကထူးမဲးအဆ့ၣ်နီၤလၢ ဖူဒါခိၣ်အဖီခိၣ်အဂီၢ်, မၤပျံ့တဂၢၤဆ့ၣ်နီၤလၢတၢ်ဒါခိၣ်ဒီးကွၢ်အမံၤလၢအဂၢၤတကပၤတက့ၢ်. ဆ့ၣ်နီၤလၢလီၤဆ့ၣ်နီၤ အဖီခိၣ် လၢအဝဲသ့ၣ် အလီၢ်ခံတကပၤ သတူၢ်ကလၢဒီး ဟံသန့ၤလီၤအခိၣ်လၢနခိၣ်လ့ၢ်ခိၣ်ဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နထူးပျံ့တဂၢၤအမဲးသ့ဖဲအဝဲသ့ၣ် မံၣ်နီၤလီၤအခါသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ. မၤပျံ့တဂၢၤမံၣ်နီၤလၢ ဖူဒါခိၣ်, လီၤမံၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် စိၣ်ဖၣ်လီၤဆ့ၣ်နီၤကဟံဖီခိၣ် လၢဟံကဖီထီၣ်အခိၣ်တစဲးဖိလၢ ခိၣ်တခါၣ်ဖီခိၣ်တက့ၢ်. ချဲးခိၣ်တီၤခိၣ်လ့ၢ် လၢအဝဲသ့ၣ်အခိၣ်အလီၢ်ခံတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ် ဟံထီၣ်အခိၣ်လၢ နခိၣ်အဖီခိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ. ဖိၣ်ဃာ်အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်ဒီး နစုလၢ အအိၣ်ကလီၤတခီတက့ၢ်.

တၢ်ဆ့ၣ်နီၤလၢ ထၢၣ်ကဟံဖးဒိၣ် (beanbag) တဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ် ကမၤဂၢၢ်ပုၤသးလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖူးလၢ ကလီၤဃံၤလီၤတံၢ် ဘၣ် န့ၣ်လီၤ. ဟံဆ့ၣ်နီၤအဝဲသ့ၣ်လၢ ထၢၣ်ကဟံဖးဒိၣ် (beanbag) အဖီခိၣ်မုၢ်မုၢ်ဒီး စူးကါကျဲတဘိဃီ ဒ်သိးပုၤလၢအမံၣ်နီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကဆိမဲကဆူး

တၢ်မၤကဆိမဲကဆူးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကီၤခဲလီၤ. တၢ်မၤကဆိမဲအဘိ, တၢ်ထူးကဆိမဲကဆူး ဒီးတၢ်မၤကဆိတၢ်ပီးလီၤအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်လၢ ကမၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်, ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လိၣ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ် မၤကဆိမဲကဆူးဒ်အတၢ်တမ့ၢ်လၢ ကသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပျံ့ကွၢ်ထွဲတၢ် မၤကဆိမဲကဆူးသ့ခီဖျိ တၢ်ဟံလီၤအီၤလၢ ကျဲတဘိဃီဒီးတၢ်ထူးမဲးန့ၣ်လီၤ. လဲၤကွၢ်ပုၤဟံယဲၤသန့ၤလၢ နကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ တၢ်မၤကဆိမဲကဆိမဲအကျိၤအကျဲလၢအဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤလၢအခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး အကိၣ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ပုၤလၢအခိၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်လၢ (dementia) မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအဂၢၤတဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ, မ့တမ့ၢ် ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတနီၤ, မ့တမ့ၢ် ကလိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အီၤလၢ ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲအကိၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တနီၤ ကလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအအါဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ အကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲ လၢဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢပျံ့ကွၢ်ထွဲတၢ်အဂီၢ် ဒ်လၢလၢအသိးလီၤ-



- အိပ်ဒီးတက်ကတ်ကတီးသး လာလာပွဲပွဲတကွာ. ကတ်ကတီးဟ်စၢၤ တၢ်ထူမဲဘိ, တၢ်မၤကဆိမဲကဆူး ဒီးကသံဉ်ထူးမဲတဖၣ်တကွာ.
- စူးကါ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါတၢ်လၢအဂ့ၤခီဖျိတၢ်စူးကါ တၢ်ကတိဒီး တမ့ၢ်တၢ်ကတိတဖၣ်တကွာ. ကတိတၢ်ပျီပျီဖျါဖျါဒီး နကလုာ် ဂၢ်ဂၢ်ဒီး အိပ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတကွာ. တဲနၢ်ပၢ်နမၤတၢ်မနုၤဒီး မ့ၢ်သ့န့ၣ် အိပ်ဖဲပုၤတဂၤန့ၣ် ထံဉ်နၤသ့အလီၢ်တကွာ.
- နယုန့ၣ်တၢ်ထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤတဖၣ် သ့ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဟ်တၢ်ထူးမဲဘိလၢ ပုၤတဂၤန့ၣ်အစုပူၤ ဒီးဒုးနၢ်ပၢ်အီၤ တၢ်လၢနကမၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ, တဘဉ်ဟ့ၣ် တၢ်ထူးမဲဘိဆူ ပုၤလၢအသးထီဉ်ညီ မ့တမ့ၢ် ပၢၤဃာ်အစုတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတသ့တဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
- ဟ့ၣ်ပုၤတဂၤတၢ်လၢ အညီန့ၣ်ဒီးအီၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဂီၤလၢအဘဉ်သးဝဲတဖၣ်, ခိဉ်တခၢၣ် မ့တမ့ၢ် ခူရှဉ်တဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ် ကတူၢ် ဘဉ်ဝဲလၢအပူၤဖျဲးဒီး အဒုးသးစဲအီၤ ဖဲနမၤကဆိန့ၣ်အီၤ အမဲတဖၣ်န့ၣ်တကွာ.
- ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကထံဉ်ဘဉ်လၢ နဟ်လီၤနစုလၢအဝဲသ့ၣ် အစုဖီခိဉ်ဒီး ထူးသကိးန့ၣ်အမဲန့ၣ် ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် ဒ်သိး အဝဲသ့ၣ် က တူၢ်လီၢ် လၢနကဟ့ၣ်အကိာ်ပူၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအကူၤစါယါဘျါတၢ်ခီဖျိ တၢ်မၤအမၤကွၢ်တၢ်တဖၣ် မၤစၢၤပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ်လၢ ကဒုးအိဉ်ထီဉ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ ပုၤလၢအိဉ်ဒီးတၢ်လိဉ်ဘဉ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

လၢကမၤန့ၣ်အါထီဉ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂီၢ်

- ဆဲးကျါနမဲကသံဉ်သရဉ်
- လဲၤကွၢ် www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လၢကမၤန့ၣ် တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်လၢ တၢ်ခူသ့ၣ် တသီ 24 နၢ်ရံဉ်, တနံန့ၣ် နံသီလီၤ
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au