



တၢ်ထီဃာ်နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအက့အံၤ လၢပုၤလၢအထီဃာ်မဲအနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲလီၤ. တၢ်အံၤတဲၣ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၢ်ဒီးနီၣ်ပၢၢ်အသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ, ဒီးမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘိလၢကကွၢ်ထွဲန့ၢ်မဲ ဖဲန့ၢ်ထီဃာ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ထီဃာ်မဲတၢ်ကယၢမဲအပီးအလီတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲန့ၢ် မၤကီထီၣ်လၢကပၤဃာ်မဲ ဒီး မဲကူၤတဖၣ် အိၣ်ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢ နတၢ်ကျဲၤဃူကူၤစါယါဘျါမဲန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်လၢ နကဘၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၢ်ပုၤ ၇.၇၅ ဒ်လဲၣ် ဒီး နနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲအဂီၢ်စ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဝံသးစူၤ ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးအခါ, တၢ်အစၢ အကတၢၢ်လၢအမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ကမ့ၢ်လၢအယံၤလၢ, ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ် ကမ့ၢ်တၢ်လၢအလဲၤအသးဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါအဂ့ၢ် ကတၢၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ညီၣ်န့ၢ်ဒီး တၢ်ထီဃာ်နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ

တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆီတလဲလၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသးလၢ နကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအီၤ ဖဲန့ၢ်ထီဃာ် နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲအသီတဖၣ် အဆိကတၢၢ်တဘျီ-

- တၢ်ကယၢမီးလီ- နနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ ကဒူးတူၢ်ဘၣ်န့ၢ်လၢနပလီၢ်ပဒီးသးလၢအဆိန့ၢ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ကျဲၤဃူ ကူၤစါယါဘျါမဲန့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤအသးညီၣ်န့ၢ် ဒီး နကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢ ပုၤအဂၤအါမး ထီဃာ်နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ စ့ၢ်ကီးလီၤ.
- တၢ်ကတိၤ- နကလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတနီၤဒီးတၢ်ကတိၤတၢ် ဖဲအခိၣ်ထံးစ့ၢ်သီအကတိၤလီၤ. နနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ ကဒူးတူၢ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်လီၤဆီလၢနကိၢ်ပုၤလီၤ. တၢ်အံၤလီၤဆီဒ်တၢ် နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအီၤသ့ ဖဲနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ အိၣ်မဲ နကိၢ်ပုၤအဒိခိၣ် ဒီး မၤဘၣ်ဒိ နပျၢအတၢ်ဟူးထီၣ်ဟူးလီၤန့ၢ်လီၤ. ဖဲနပျၢညီၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အသီအခါ, တၢ်ကတိၤ တၢ်ကကဲထီၣ်က့ၤဒ်အညီၣ်န့ၢ်အသးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကတိၤလိတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖးသီၣ်လံာ်ဖးဒိၣ် လၢမဲၣ်ထံကလၢအမဲၣ်ညါ ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢနကညီၣ်န့ၢ်ဒီး နနီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲလီၤ. ခဲၣ်ထံကထီၣ်အါ လၢတသီ မ့တမ့ၢ် ခံသီအဂီၢ် ဖဲန့ၢ်ထီဃာ်နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲတဖၣ် လၢနကိၢ်ပုၤ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်မၤအသးအါတက့ၢ်အပူၤ, တၢ်ယုၢ်န့ၢ်လီၤထူးပျၢထံအါစုအါဘျီ ဒီး တၢ်ကတိၤလိသးတၢ်, ကမၤကဒူးလီၤ ထူးပျၢထံယွၤလီၤန့ၢ်လီၤ.

- တၢ်အိၣ်တၢ်- ပညိၣ် တၢ်လဲၤခိဖျိလၢတၢ်ကံာ်ဘျိးအိၣ်တၢ်ကီတဖၣ် ဖဲန့ၢ်ထီဃာ်နီၣ်ပၢၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၤကျၢၤထီၣ်မဲ အသီသီခါ အခါန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢကကျဲးစၢမၤကွၢ်, လီၤဆီဒ်တၢ် အခိၣ်ထံးစ့ၢ်န့ၢ်-
 - ဒိၣ်တဲာ်နတၢ်အိၣ်အလိၣ်ဆံးဆံးဖိ



- ထာနုလီအိတ်တင်အိတ်လါနကိတ်ပူ တဘျီထဲတစဲး
- အိတ်တင်အိတ်လါအကဟ်
- ကံဘျဲးတင်အိတ်ကယီကယီအါနုဒိးအညီနုအသိး
- ဟးဆဲးတင်အိတ်လါအစဲဘျဲးစဲထီ၊ ဘတ်တင်ကံဘျဲးအီ၊ မ့တမ့ အကိအကျုလါအမးကင်ထးသွဲ မ့တမ့ မးဖျိးကွံနိတ်ကွီဘိ တဖတ်
- ပါယာ တင်အိတ်ပဲသိးသိး ဒီး ဟ်ပနိတ် တင်အိတ်လါအဆါဒီးအဆိတ်တဖတ် ဒီး တင်ထံတင်နိတ်တဖတ်.

တင်လီလါအပဲဒီးအပူလီတဖတ်- တဘျီတခိတ် ဖဲနထီယာနိတ်ပာ် မ့တမ့ တင်ကျုးကျုးထီခဲအလီတဖတ်နု ကပုဒိးပူလီထီခဲ လီ၊ တင်အံအါတကွဲအိတ်ထီခဲတင်ထီထီခဲအိတ်ထံးတဘျီ၊ မ့တမ့ တင်ကျုးကျုးအီဝံအလီခဲလီ၊ တင်ပူလီဖိတဖတ်အါတကွဲ ဘျါကွံလါတသီအတီပူ မ့တမ့ ခံသီလီ၊ တင်စူးကါ တင်ကျုးကျုးအကနဲယိး ဒီး တင်သုသပူကိတ်ပူဒီးအံသုထံလါလါနု မးစါတင်သုနုလီ.

တင်ပူလီအဆါမ့တလီတံတံတံတံ၊ ထံပံလိာ်သးဒီး နကသံသရုကျုးကျုးမဲတကွဲ၊ ဆဲးထီယာနအံလဲးစတုး မ့တမ့ တင်ကျုးကျုး ထီခဲ တုလါ နတင်သုနုနုဖဲသီနုတကွဲ၊ တင်ကွဲကဟ်အီယံယံနု ကမးယံထီခဲတင်ကူစါယါဘျါ ဒီး မးကီထီခဲ တင်လါကသံသရုကျုးကျုးမဲအဂီ လါကသုညါ တင်ကီတင်ခဲအလီနုလီ.

ယကြားကွဲထွဲယမဲ ဖဲတင်ကျုးကျုးမဲကူစါယါဘျါအကတီဒ်လဲနဲ.

ဖဲမးတင်ကျုးကျုးမဲကူစါယါဘျါအကတီအခါ၊ နကြားထံပံလိာ်နသးဒီး န မဲကသံသရုလါအိတ်ဒီးလံပဲလဲစုဒ် ဒ်အညီနုအသိး လါတင်သမံသမိးညီနု၊ တင်ကူစါယါဘျါ ဒီး တင်ဒီသဒါတင်ကွဲထွဲအဂီလီ.

တင်အံအရဲဒိတ်လါကပါယာ နကိတ်ပူတင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချ၊ ဖဲတင်ကျုးကျုးမဲကူစါယါဘျါအကတီလီ၊ နမ့လိတ်ဘတ် တင်ကူစါယါဘျါ လါမဲဟးဂီအဂီ ဖဲတင်ဆါကတီလါနထီယာနိတ်ပာ်အကတီနု၊ နကဘတ်ဘုတ်လါယာနိတ်ပာ် လါကပဲ တင်မးတင်ကူစါယါဘျါ ဝံဒီးထီကဒါကွဲအီနုလီ၊ တင်အံအခိပညီ တင်လိတ်ဘတ်အါထီခဲ တင်သုနုနုဖဲသီ၊ မးအါထီခဲ တင်ကူစါယါဘျါ အဆါကတီ၊ တင်တညီတဘျါ၊ ဒီး တင်လင်ဘုတ်လင်စုအါထီခဲလီ.

လါကမးလီတံ ကိတ်ပူတင်ကဆဲကဆီလါအဂု၊ ဖဲတင်ကျုးကျုးမဲကူစါယါဘျါမဲအကတီ၊ ထူးမဲဂုဂု၊ ဖဲအိတ်တင်ဝံအလီခဲ ဒီဖျိစူးကါ ဖလုတ်အိတ်ရဲး တင်ထူးမဲအုတ် ဒီး တင်ထူးမဲအကဟ်လါအဆဲးဖဲနုတကွဲ၊ နကသံသရုကျုးကျုးမဲ ကဟုတ်ကုတ် ဟုတ်ဖးတင်ထူးမဲ လါတင်ကျုးကျုးမဲအဂီလီလီအီဆီ မ့တမ့ အိတ်လဲးထွဲးတင်ထူးမဲနုလီ.

ကိတ်ပူတင်ကဆဲကဆီလါအဂု ပုတ်ယုတ်ဒီး တင်ထူးမဲထီဘိဒီးတုလီတီလီ ဒီး တင်မးကဆီမဲဒီးလုတ်ယဲပြဲ ကမးစါဒီသဒါ မဲဟးဂီ ဖဲတင်ကျုးကျုးမဲကူစါယါဘျါအကတီနုလီ.



- **နမ့်အိတ်ဒီးနီပာ်တဖုတ်:** ထူးကွံ အံင်လးစတုးတဖုတ်. ထူးနမ့်ကဖိကဖိဒီးနီပာ်တဖုတ်, ထူးထူးသွဲပြိမိ ဒီး နီပာ် အပူဒီး အကဟိကပလဲလတ်တကွံ. ထူးကဆီမဲတဖုတ်အဘုတ်စါကိးနံဒဲး ဒီဖျိစူးကါ တ်ထူးမဲဒီးလုင်ယဲပြိမိတဖုတ်, 'လုင်ယဲပြိ လီဆီ မ့တမ့ သတိပြိလီဆီ' (လါအကတါဆိုင်လါတ်ထူးအီန့လါ တ်ကျဲယုမဲထူးသွဲပြိမိအဖိလတ်), ဒီး/မ့တမ့ တ်ထူးအကဆူးကတုန့လီ. ထူးပွဲကွံတ်ထူးမဲလါအပိတ်တဖုတ်, ဘုတ်ဆုတ်ဘုတ်သပူကွံတဂ့. သွဲနီပာ်ထီပာ်လါ ကဆိတလဲနအံင်လးစတုးဖဲမါကဆဲကဆီဝံအလီခံတကွံ.
- **နမ့်အိတ်ဒီးတ်ကျူးကျါမဲ-** ဘုတ်လီကွံတ်ကျူးကျါမဲ ဒီး ထူးမဲဒီးမါကဆီမဲဒီးလုင်ယဲပြိမိတဖုတ်ဒ်အညီန့အသိး တကွံ. ထူးမဲကဖိကဖိဒီးမဲကူအလီကဝါတဖုတ်လါဘုတ်တ်ကျါဘါအီလါ တ်ကျူးကျါမဲ, ယုတ်ဒီးနကိပူအဒီခိတ် တကွံ. စူးကါနတ်ထူးမဲ ဒီး တ်ထူးမဲအုတ် လါကမါကဆဲကဆီနတ်ကျူးကျါမဲကယီကယီ ဒီး သုသပူတ်အံဒီး ထံအခုတ် တချူးလါနထီကဒါက့တင်အံလါနကိပူအပူတကွံ.

နကသံင်သရုင်ကျဲယုမဲ ကဟုတ်ကုတ်ဟုတ်ဖး တ်ကွံထွဲကိပူပနံတ်ဖိတင်လံအါထီပာ် ဒ်အမ့ ဖလုတ်အိတ်ရဲးကွံ(လ) မ့တမ့ တ်သုသပူကိပူ မ့တမ့ စူးကါ ကသံင်ဖိတ် (disclosing tablets) တဖုတ်တကွံ. ကသံင်ဖိတ် (disclosing tablets) တဖုတ်ခဲခဲအသံင်အလွဲလါအိတ်တုတ် တ်ထူးမဲ ဒီး တ်မါကဆီမဲဒီးလုင်ယဲပြိမိတဖုတ် ဝံအလီခံ, မါစါနလါနကထံင်ဘုတ်တင်အံဆဲဆဲပျိပျိန့လီ. တ်ပူန့ ကသံင်ဖိတ် (disclosing tablets) တဖုတ်အံ လါပနံရိကျူး ဒီး ကသံင်ကျူးတဖုတ်သုလီ.

ယမ့မါဟးဂါဘုတ် ယနီပာ် မ့တမ့ တ်ကျူးကျါမဲတဖုတ်န့ ယကြူးမါတင်မနုလဲင်.

မဲကသံင်သရုင်လါအိတ်ဒီးလံပျဲလဲစုတ် ကြူးသမံသမိးကွံ လါတင်ဟးကွံဟးဂါတအိတ်နီတမံ ဒီး နနီပာ် မ့တမ့ တ်ကျူးကျါမဲတဖုတ်န့လီ. နီပာ်တဖုတ်အိတ်ဒီး ထူးသွဲပြိမိ ဒီး နီပာ်ကွံတဖုတ်လါအသုတ်ဖး ဒီး ကင်ကွံ, လါကျီ မ့တမ့ ကွံကွံ ဖဲနမ့ကံဘူးတင်အိတ်အကျါတဖုတ်အခါသ့န့လီ. တင်အံအရဲဒိတ်စုတ်ကီးလါနတစူးကါ နမဲတဖုတ်လါ ကအိးထီပာ် ပလီ မ့တမ့ တင်ဘိတ်တဖုတ်န့လီ. နမ့မါကံ မ့တမ့ မါဟးဂါ နနီပာ် မ့တမ့ တ်ကျူးကျါမဲတဖုတ်န့, ဆဲးကျါ နကသံင်သရုင်ကျဲယုမဲ တဘျီပီတကွံ.

လါကမါန့အါထီပာ် တင်ဂုတ်တင်ကျါအဂီ

- ဆဲးကျါ နမဲကသံင်သရုင်
- ကွံဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ကိး 13 HEALTH (13 43 25 84) လါ တင်အိတ်ဆုတ်အိတ်တင်ဟုတ်ကုတ်ဟုတ်ဖး လါတင်ဟ်အီဒ်တင်ခူသုတ်အသိး တသီ 24 န့ရံင်, တနွံ နွံသီအဂီ
- အံမ့(လ) oral_health@health.qld.gov.au.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.