



**ဖိသည့်ကတိတ် တာ်ကွာ်ထွဲမဲလဲအိဉ်အဂီၢ်**

- တၢ်အံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ မိၢ်ပၢ်အစီၣ်ခိၣ် လၢတၢ်စးထီၣ်မၤမူဒါလၢ တနံၤဘၣ်တနံၤ ကီၢ်ပုၤတၢ်ကဆဲကဆီ လၢဖိသည့်ဆးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤစံၣ်နီၤတဖၣ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဝဲလၢ တၢ်ထီၣ်လိာ်သးဒီး မဲကသံၣ်သရၣ် မဲအစီၣ်ထံးတနံၣ်အတီၢ်ပုၤ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ပၤဆူတၢ်အိဉ်တၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီဝဲကဂျီၤ (Food and Drug Administration) ဟ့ၣ်ပလီၤဝဲလၢတၢ်တဘျီတဘျီကသံၣ် benzocaine လၢအမၤဘျီ မဲဆါလၢအိဉ်ဒီးပနံၣ်အမဲပနီၣ် တမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ပနံၣ်ထီၣ်တဖၣ်အမ့ၢ်- Baby Orajel, Orajel, ဒီး Orabase Paste လၢဖိသည့် 2 နံၣ်ဆူအဖီလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မဲဟ့ၣ်အိဉ်တၢ်ဝဲအလီၤခဲ, ထွဲစီၣ်နီၤအမဲကူၤခိၣ်ဒီး တၢ်ကံးညာ်ကဟ့ၣ်လၢအဘၣ်စီၣ် မဲအမဲကဟံးထီၣ်လၢခဲလၢလၢအလီၤ မဲတၢ်ထွဲစီၣ်ကွံာ် တၢ်အိဉ်အဘျီအစီၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဒီးအိဉ်ထီၣ် မ့ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၢ်တၢ်မၤ လၢတၢ်မၤကဆီမဲကူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ထွဲမဲဒီးစုမုၢ်

- မဲတဖၣ်စးထီၣ်ဖျါထီၣ်အခါ, တၢ်မၤစီၣ်ကွံာ်မဲယာ်တနံၣ်ဘၣ်တနံၤ မ့တၢ်လၢအလီၤအိဉ်ဝဲ ဒီးတၢ်ထွဲဒီးစုမုၢ်သန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်ပလီၤပီၤပီၤစၢၤသးအဂီၢ်, တၢ်တဘျီတဘျီကသံၣ်ထွဲမဲအိဉ်ဒီး ဖလှုၣ်အိဉ်ဒီး (fluoride) လၢဖိသည့် 3 နံၣ်ဆူအဖီလၢအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဒုးအိဉ်တၢ်န့ၣ်ထံပလီၤတချုးမဲအခါ, မၤလီၤတၢ်လၢနကဒုးအိဉ်ထံထံယီၤတက့ၢ်. တၢ်န့ၣ်ထံ ဒီးတၢ်ဆၢထံအဂၢၢ်တဖၣ် မၤတးဂီၢ်မဲသ့ဝဲ မ့အိဉ်ထီၣ်တၢ်ယာ်မဲမဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.

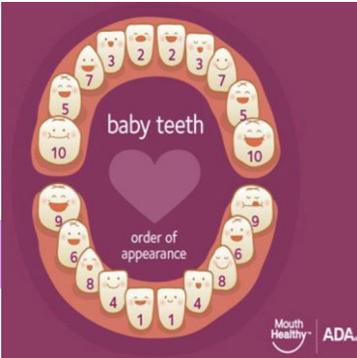
**ဖိသည့်ဆးအမဲထီၣ်အခါမဲလဲၣ်.**

မဲန့ၣ်ထံဖျါထီၣ်မဲကူၤခိၣ်ထံးအခါ, ဖိသည့်တဖၣ် အမဲကူၤကဆါ မ့တမ့ၢ် ညးထီၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထွဲစီၣ်အဝဲသ့ၣ်အမဲကူၤဒီး တၢ်ကံးညာ်ဘၣ်စီၣ်ဆးဆးမိ, လၢအကဆီ, ဒီးအစုၣ်န့ၣ် မၤကဲညာ်လီၤမဲဆါသ့န့ၣ်လီၤ.

အမဲရကတၢ်မၤလိမိဒီဖိသည့်အမဲအလီၤ (American Academy of Pediatric Dentistry) ဟ့ၣ်က့ၣ်ဝဲလၢ

ပုၤဖိသည့်လဲၤဒီးပုၤသးဒီး မဲကသံၣ်သရၣ် မဲ အသးန့ၣ်ပုၤထီၣ် 1 နံၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် 6 လၢမဲအမဲခိၣ်ထံးတဘျီ ထီၣ်ဝဲအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.

မဲလၢအထီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မဲန့ၣ်ဒီးအခါမဲလဲၣ်.



**တၢ်ထွဲမဲအကျါအကျါလၢဖိသည့်တဖၣ်အဂီၢ်**

- မဲဖိသည့်အမဲတီ အစီၣ်ထံးတစုၣ်ထီၣ်အခါ စးထီၣ်စုးကါ တၢ်ထွဲမဲကဟ့ၣ် လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးအသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ထွဲမဲအစုၤကတၢ်တနံၤ 2 ဘျီလၢအယာ်ဝဲ 2 မဲနံးတက့ၢ်.
- ဖိသည့်အမဲန့ၣ်ထံခဲလၢကအိဉ်ဝဲ 20 ဘျီန့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၣ်ကသံၣ်ထွဲမဲထံးပထိးချဲဖိတဖျါလၢဖိသည့် 3 တုၤ 6 နံၣ်အဂီၢ်



- ဖိသည့်ဆးအမဲတဖၣ် အရဒိဉ်ဝဲလၢ ကံာ်ဘျးအိဉ်တၢ်, ကကတိတၢ်, ဒီးမဲနီၢ်ကီၢ်အတၢ်လီၤပတီ အဘျီတၢ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- မဲထွဲမဲအခါ ပညာ် တၢ်ထွဲမဲအဘိ မဲမဲကူၤအန့ၣ်အမဲညါတကပၤ 45 ဒ်ကန့ၣ် ဒီးထွဲကစီၢ် ကွီၤကယီၤ မ့တမ့ၢ် ထွဲတရုၤတၢ်ထွဲမဲကဖီလၢတဘီတဘီ မဲမဲကူၤအထံးရှုၤအပူၤတက့ၢ်.
- ထွဲမဲအမဲဖဲအိဉ်အစီၣ်တက့ၢ်. တၢ်ထွဲမဲမ့တၢ်အရဒိဉ်လၢ တၢ်ထွဲစီၣ်ကွံာ်မဲအယာ်တဖၣ် လၢအအိဉ်ထီၣ်မဲတဖၣ်အလီၤ န့ၣ်လီၤ.
- မဲတဖၣ်စးထီၣ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအခါ, စးထီၣ်မၤကဆီမဲဒီးလုၢ်မၤကဆီမဲတနံၣ်ဘၣ်တနံၤတက့ၢ်.

**ပုၤလီၤန့ၣ်ဖိမဲန့ၣ်ခုၣ်အလီၤန့ၣ် ကဲဘျါကဲစီၣ်, ဖုၢ်လၢ, ဒီးကဲထီၣ်တၢ်မၤလီၤသ့ဝဲလီၤ.**

- တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နကမၤတၢ်မဲန့ၣ်ဒီး ဒုးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ် လၢန့ၣ်ထံန့ၣ်တၢ်မဲန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အံၤဒီးတၢ်ကတိတ်ကတီၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်မဲအလီၤဆ့ၣ်နီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပျဲန့ၣ်ကွၢ်ယာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲန့ၣ်ထွဲမဲအမဲအခါ ကဒုးပလၢကဲအထီၣ်အဝဲသ့ၣ် လၢအတၢ်သးမိဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤအစီၣ်ယာ် တၢ်ထွဲမဲအဘိဒီးန့ၣ် ဖဲန့ၣ်ထွဲမဲအမဲအခါတက့ၢ်. တၢ်မၤအကျါအကျါအံၤ ဒုးတူၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- မၤအဝဲသ့ၣ် ထွဲလိာ်အမဲ မဲအတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဆ့ၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢအဘၣ်သးဝဲတခါခါအမဲ လၢတၢ်မၤသးဖဲသးအဂီၢ်တက့ၢ်.



**တၢ်မၤကဆီမဲဒီးလုၢ်မၤကဆီမဲ အကျါအကျါလၢဖိသည့်တဖၣ် အဂီၢ်**

- မဲတဖၣ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအခါ တၢ်ထွဲထီၣ်တၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ် မဲအကဆူး ကီခဲသ့ဝဲ, လၢတၢ်အံၤအယံ တၢ်စုးကါတၢ်မၤကဆီမဲဒီးလုၢ်မၤကဆီမဲန့ၣ် မ့တၢ်အရဒိဉ် ထံးသးဒီး တၢ်ထွဲမဲန့ၣ်လီၤ.
- စးထီၣ်မၤကဆီမဲဒီးလုၢ်မၤကဆီမဲ ဖဲန့ၣ်ညါလၢမဲတဖၣ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအခါတက့ၢ်. ဖိသည့်ဆးအမဲတဖၣ် ကဘၣ်ထီၣ်ဝဲမဲအသးန့ၣ်အိဉ် 2 တုၤ 3 နံၣ်အဘျီစၢၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်တီၤဖျါမဲလံာ်အံၤ ဒုးန့ၣ်ဖျါဝဲဘၣ် မဲတဖၣ်ဟံးထီၣ်ဒီးဖိကီၢ်ခါခါန့ၣ်လီၤ.
- စုးကါတၢ်ဟ့ၣ်ဂဲၤ ဒဲတၢ်ယာ်ယီၤတၢ်, ထွဲထီၣ်ထွဲလီၤ လုၢ်မၤကဆီမဲကစီၣ်ဖိလၢမဲအကဆူးန့ၣ်တက့ၢ် . မဲအလဲၤဒီကဲ မဲအန့ၣ်တၢ်လိာ်သးအလီၤ (မဲတဖၣ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအလီၤ) ဒုးအိဉ်ထီၣ်C-အကျါအဂီၢ်ဒီဖျါ မိဉ်ဂၢၢ်ယာ်မဲ တဘျီဒီးမၤတစုၤလီၤလုၢ်မၤကဆီမဲဒီးထွဲထီၣ် ထွဲလီၤဒီးတုၤလၢမဲကဆူးကဆီတစုတက့ၢ်.



- ပျါလါတုၤမဲလံာ်အံၤ ဒုးန့ၣ်ဖျါဝဲဘၣ် တၢ်မဲးဝဲမဲ မဲန့ၣ်ထံတဖၣ်အဘျီစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒီးတၢ်လိာ်ဖဲ တၢ်ထွဲစီၣ်ဒီးလုၢ်မၤကဆီမဲတနံၣ်ဘၣ်တနံၤအလီၤ မ့တၢ်ထွဲမဲ ထဲတမံၤဒီး မၤစီၣ်ကွံာ်အဘျီအစီၣ်အစီၣ် လၢအကတၢ်ထီမဲမဲကဆူးတဖၣ် တန့ၣ်အယံန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤကဆီမဲအဘိ (Floss picks) ကဂ့ၤလၢ မိဒီဖိသည့်တဖၣ်အဂီၢ်စုၢ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤ.



Upper Teeth	Erupt	Shed
Central incisor	8-12 mos.	6-7 yrs.
Lateral incisor	9-13 mos.	7-8 yrs.
Canine (cuspid)	16-22 mos.	10-12 yrs.
First molar	13-19 mos.	9-11 yrs.
Second molar	25-33 mos.	10-12 yrs.
Lower Teeth	Erupt	Shed
Second molar	23-31 mos.	10-12 yrs.
First molar	14-18 mos.	9-11 yrs.
Canine (cuspid)	17-23 mos.	9-12 yrs.
Lateral incisor	10-16 mos.	7-8 yrs.
Central incisor	6-10 mos.	6-7 yrs.