

တၢ်သုသပူၤ (Rinsing)

တၢ်သုသပူၤကိၤပူၤ မၤကဆိၤတၢ်အိၤ ဒီးတၢ်အကူအခါတဖၣ် ဖဲကိၤပူၤ သ့န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီးတၢ်သုသပူၤအကလၢလီၤဆီလီၤသးတဖၣ် လၢတၢ်မၤအသး လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

1. တၢ်သုသပူၤကိၤပူၤဒီးထံ မၤလီၤမၤကွံာ် အဲဒီးတဖၣ် ဖဲကိၤပူၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ဝဲလၢ နကသုသပူၤကိၤပူၤဒီးထံ ဖဲန့ၣ်အိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်လၢအပၣ်ဒီး အဲဒီး တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ.
2. တၢ်သုသပူၤကိၤပူၤဒီး ကသံၣ်ဒီသဒါတၢ်ဃာ် (Antimicrobial) မၤစ့ၤလီၤစၢၤ မဲယံၣ်ထီၣ်အဘဲးထံရံၤတဖၣ် ဒီးဒီသဒါစၢၤ မဲကူၤတၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကိၤတၢ်သုသပူၤကိၤပူၤဒီး ကသံၣ်ထံ antimicrobial န့ၣ်တမ့ၢ်မၤပူၤ တၢ်ထူးမဲဒီး တၢ်မၤကဆိၤမဲဒီးလုၢ်မၤကဆိၤမဲ အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဟးဆဲးဝဲဒီးဖိသ့ၣ်ဆဲး

- ◆ ဟးဆဲးတၢ်န့ၣ်မုၢ်သ့ၣ်ဖဲအနီးဖဲဖိခိၣ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၣ်မုၢ်သ့ၣ်ဖဲနီးဖဲအလီၤ ဒုးဘၣ်ကဲးဘဲးထံရံၤအသးသ့ဝဲ, လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ် မဲယၢ်အိၣ်, လၢအစီၢ်ဒီတၢ်ဘၣ်ကဲး လၢမိၢ်ပၢ်အအိၣ်ဆူအဝဲသ့ၣ်အဖိဆဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ မိၢ်ပၢ်/ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ ထၢန့ၣ်လီၤ န့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အတုး (pacifier) ဖဲအဝဲတီၢ်ခွါ/အဝဲတီၢ်မုၢ် အကိၤပူၤ လၢမၤကဆိၤဝဲအဂီၢ် ဒီးထၢန့ၣ်လီၤကဒါက့ၤဖဲ ဖိသ့ၣ်ဆဲးအကိၤပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဟးဆဲးတၢ်မၤမဲဖိသ့ၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံပလီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်အကိၤပူၤ န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဒီသဒါစၢၤ တၢ်ဆါအိၣ်စဲထီၣ်ဖဲမဲအလီၤ လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်
- ◆ ဟးဆဲးတၢ်ဒူးအိၣ်သ့ၣ်ဆဲးလၢ တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအပၣ်ဒီး တၢ်ဆါလၢအိၣ်ဒီးအဲဒီးအါ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်အထံ, စိၣ်ဒုၣ် (soda), ဒီး တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ ဒီတနံၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲမုၢ်န့ၣ်တၢ်မံအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မုၢ်န့ၣ်ညါၤ

- ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးဟးသးဖဲ 3 လါဒီး 6 လါအကတီၢ်, နဖိဆဲးအမဲတဖၣ်မၤတၢ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်လၢအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံဒုၣ်လဲာ် အမဲယၢ်အိၣ်သ့ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ. မိၢ်န့ၣ်ထံအကျါ ပုၣ်ဒီးတၢ်အဆါ အယိတၢ်ကဘၣ်ထွဲကဆိၢ်န့ၣ် ဖိသ့ၣ်ဆဲးအမဲဒီး တၢ်ကံးညာ်ဘယံၣ်စိၣ် လၢအကဆိၢ်ကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- လၢကိၤပူၤ pH အပတီၢ်လၢအမၤဘျူးတၢ် ကဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤဖဲန့ၣ်ပူၤအဂီၢ် ကယံာ်ဝဲ 30 တုၤ 40 မဲန့းဖဲ န့ၣ်အိၣ်တၢ်တၢ်နီၤလၢအပၣ်ဒီး အဲဒီး အ pH အါဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါထံဒီး တၢ်ဆါအပံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါထံတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် စိၣ်ဒုၣ် (soda) ဒီး တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံန့ၣ် တၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဝဲဒီး ပီၤဘိ လၢတၢ်ပဒုၣ်မဲယၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သုသပူၤကိၤပူၤဒီးထံ ဖဲတၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဝဲအလီၢ်ခဲ မၤပၤမၤစၢၤ တၢ်အဆါဖဲကိၤပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအပံာ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆါကိၤလိာ် အိၣ်ထီၣ်တုၢ်ဖဲကိၤပူၤယံာ်န့ၣ်ဒီး တၢ်ဆါအထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကံးအိၣ် တၢ်ပံာ်ဆါ (gum) လၢတပုၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆါ လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး xylitol လၢအမၤထီၣ် ထးခိၣ်ထံ ကွၢ်ကွၢ် ဖဲအိၣ်အိၣ်တၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ ဒီးဒီသဒါစၢၤမဲယၢ်အိၣ်ခိၣ်ဖျါ မၤစ့ၤလီၤမဲယံၣ်အဲဒီး ဒီးမၤကျါထီၣ်မဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်-

1. အမဲရကၤ တၢ်ကရၢတရီၤဘုးသးမဲ (American Dental Association). (2019). တၢ်အိၣ်ဒီးဟးသး တၢ်ပုၣ်ဒီးန့ၣ်ကဒါက့ၤလၢ[https:// www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits](https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits)

2. Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). တၢ်ဒီသဒါ မဲ အိၣ်ထံထီၣ်ဘိ (Primary Preventive Dentistry). (7 ဘုၣ်တဘျီ). New Jersey- Pearson တၢ်မၤလီၤမၤဒီး (Pearson Education).

တၢ်ကွၢ်ထွဲမဲလၢမိၢ်အိၣ်ဒီးဟးသး တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ခဲလၢကဲခဲ မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်ကတၢ်ဖဲ နအိၣ်ဒီးဟးသး အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ် ဒီးဒီဘၣ်မၤဟူးနဖိ အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ.



ကော်ပူတင်အိတ်ဆူဒ်အိတ်ချ် တာဟုတ်ကူဒ်တဖ် ဖဲအိတ်ဒီးဟူးသးအကတီ

- နမုတ်ဘိုးနုတ်, သုသပူၤနကီၢ်ပူၤဒီးထံ လၢတၢ်သ့စီကွံာ် တၢ်အဆံာ်လၢအမၤဆါတၢ် ဒီးမၤဘၣ်ဒိနမဲသ့နုတ်တက့ၢ်.
- ကွံာ်ဘၣ်နမဲဆါ မုတမ့ၢ် မဲဆံာ်အတၢ်ပနီၣ်တဖ်အဂ့ၢ် ဖဲနအုၣ်တၢ်အခါ မုတမ့ၢ် ဖဲနအိတ်အီ တၢ်လၢအကီၢ် မုတမ့ၢ် တၢ်လၢအခုၣ်အခါနုတ်တက့ၢ်.
- ဃုတဟုတ်ကူဒ်ဒီး နကသံာ်သရၣ် တချုးဖဲနအီကီၢ်ပူၤတၢ်အိတ်ဆူဒ်အိတ်ချ် အကသံာ်ကသီ တဖ်လၢ နမဲဆါ မုတမ့ၢ် သးကလဲၤအဂီၢ်နုတ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဟုတ်ကူဒ်ဝဲလၢ တၢ်လဲၤထံာ်လိာ်သး ညီန့ၢ် ဒီး မဲကသံာ်သရၣ်ထီၣ် လၢတၢ်မၤကဆိမဲ ဒီးတၢ်မၤကွၢ်မဲစဲာ်နီၤအဂီၢ်နုတ်လီၤ.
- လၢတၢ်အိတ်တၢ်အဆၢတဖ်အလီၢ် အိတ်တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်လၢ ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအစ့ တဖ်တက့ၢ်.
- အိတ်တၢ်အိတ်တၢ်အီလၢအဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတက့ၢ်. အိတ်တၢ်အိတ်ကစဲးကစီးဖဲအကြၢးအဘၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆူးတၢ်စူးကါညါသူး, တၢ်အီသံး, ဒီးကံကသံာ်မူၤဘီး လၢအမၤဆါတၢ်သ့နုတ်တက့ၢ်.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ- ထူးမဲ, မၤကဆိမဲဒီးလုၢ်မၤကဆိမဲ, သုသပူၤကီၢ်ပူၤ.

ပူၤအိတ်ဒီးဟူးသး အမဲကူတၢ်ဆါတဖ်

ဟီၣ်မိတဖ် အါတက့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် မဲကူတၢ်ဆါတဆံးတက့ၢ် လၢအမၤဘၣ်ဒိညီန့ၢ် ဝိာ်မုၢ်အိတ်ဒီးဟူးသးနုတ်လီၤ.

- မဲကူညိး, ဒီးဂီၤဆုတ်တဖ်
- မဲကူဘၣ်ဒိညီဝဲဖဲတၢ်ထိးဘူးဘၣ်ဝဲအါ
- မၤအါထီၣ်မဲကူၤသ့ၣ်လီၤအါထီၣ်
- လီၤစၢ်ကူၤဝဲဖဲအိတ် ဖျၢၣ်ဖိဝဲအါလိာ်ခံ



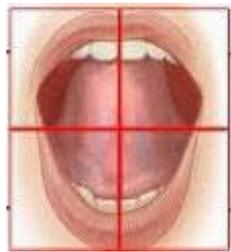
မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ် လၢမဲဃာ်အိတ်တဖ် ဖဲအိတ်ဒီးဟူးသးအကတီ

- တၢ်သးကလဲၤဒီးတၢ်ဘိုး ဒုးအိတ်ထီၣ် အဲးစူးလၢဟၢဖၢပူၤ အိတ်ထီၣ်ဖဲမဲအလီၤ ဒီးမၤအိတ်လီၤ ကလီၤမဲတဖ်သ့နုတ်လီၤ.
- တၢ်ဆူးအိတ်တၢ်ဆါကီၢ်လိာ်, တၢ်သးဃုအိတ်တၢ်, ဒီးတၢ်အိတ်တၢ်လၢအပုၣ်ဒီး ခုၣ်ဘိာ်ဟဲးဒြးလၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲ ဖဲတၢ်အိတ်တၢ်အီအဘၣ်စၢၤမဲအံၤခဲအံၤနုတ် မၤအါထီၣ်မဲဃာ်အိတ်အါထီၣ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်သ့နုတ်လီၤ.
- တၢ်သးကလဲၤ မုတမ့ၢ် ကလဲၤကီၢ်ထီၣ်အါထီၣ်နုတ် မၤကယီၤလီၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲကီၢ်ပူၤ တနံၤဘၣ်တနံၤ ဖဲအိတ်ဒီးဟူးသးအကတီနုတ်လီၤ.

တၢ်ထူးမဲအကျါအကျါ

တၢ်ထူးမဲနုတ် မၤကဆိမဲကွံာ်ဝဲဒုၣ် မဲဃာ်, တၢ်အိတ်တၢ်အီ, ဒီးတၢ်ဘၣ်အါတဖ် ဖဲကီၢ်ပူၤသ့နုတ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်ထူးမဲတနံၤ 2 ဘျီ, ဂီၤခိတဘျီဒီးမုၢ်နၢၤခိတဘျီနုတ်လီၤ.

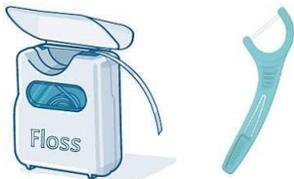
1. စးထီၣ်ထူးဒီးတၢ်ထူးမဲဘိကပုၣ်, ဟ်တၢ်ထူးမဲဘိအိတ်ထိး 45 ဒိဂီၤရံၣ်ဖဲ မဲကူၤအထံးရှူ (Gum tissue) အလီၤတက့ၢ်.
2. ဆိာ်လီၤတၢ်ထူးမဲဘိကဖိကဖိ, လၢအသုးတရၢၤသးထံး ထံးရှူ (tissue) အလီၤတက့ၢ်.
3. တၢ်ထူးမဲဖဲတတီၤစုာ်စုာ် ဖဲကီၢ်ပူၤကဘၣ်ယိာ် 30 စဲးကီး, လၢတၢ်ထူးမဲခဲလၢဖဲကီၢ်ပူၤကဘၣ်မ့ၢ် 2 မံးနံးနုတ်လီၤ.



တၢ်မၤကဆိမဲဒီးလုၢ်မၤကဆိမဲ အကျါအကျါ

တၢ်မၤကဆိမဲအါထီၣ်ဒီး လုၢ်မၤကဆိမဲ ဒီးတၢ်ထူးမဲကီးနံးဒဲး မၤစီကွံာ်မဲဃာ် ဒီးတၢ်အိတ်တၢ်အီဖဲမဲကဆူး လၢတၢ်မၤစီဘၣ်အီကီၢ်အလီၢ် လၢတၢ်တြီဆါ ဖဲအပြုးဟ်ဖျိာ်သးအါထီၣ်, ဒီးတၢ်ဟၢမဲသ့ၣ်, ဒီး တၢ်မၤစ့ၤလီၤ ကီၢ်ပူၤအနၢတမုၢ်တလၢတဖ်နုတ်လီၤ.

အိတ်ဒီးတၢ်မၤကဆိမဲဒီးလုၢ်မၤကဆိမဲ အကျါအကျါ အကလုာ်လီၤဆီလိာ်သးတဖ် လၢတၢ်စူးကါအီၤသ့ဝဲဒ်အမ့ၢ် လုၢ်မၤကဆိမဲ ဒီး တၢ်မၤကဆိမဲအဘိ နုတ်လီၤ.



1. လၢတၢ်ထီၣ်ကွၢ် လုၢ်မၤကဆိမဲအဂီၢ်, စးထီၣ်ထီၣ်အီၤ ဖဲစုမုၢ်ဘိအခၢၣ်သး တုၤလၢစုနာ်ခဲတက့ၢ်.
2. ဘိကဒိာ်ထီၣ် လုၢ်မၤကဆိမဲလၢစုမုၢ်အခၢၣ်သးတဘိ ဒီး ဒီးလုၢ်လၢအိတ်တုၢ်ဒီးတဖ် ဘိထီၣ်ဒီးစုမုၢ်ဘိတဘိယီ ဖဲစုအဂၤတကပၤတက့ၢ်.
3. စူးကါတၢ်ဟူးဂဲၤ ဒ်တၢ်ယံာ်ယီၤတၢ်, ထူးထီၣ်ထူးလီၤ လုၢ်မၤကဆိမဲကဖိကဖိလၢမဲအကဆူးနုတ်တက့ၢ်. ဖဲအလဲၤခီကဲ မဲအုၣ်တၢ်လိာ်သးအလီၢ် (ဖဲမဲတဖ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအလီၢ်) ဒုးအိတ်ထီၣ် C- အကျါအဂီၤဖျိာ် ဖျိာ်ကါဃာ်မဲ တဘျီဒီးမၤတစုလီၤလုၢ်မၤကဆိမဲဒီးထူးထီၣ် ထူးလီၤအီၤ တုၤလၢမဲကဆူးကဆိမဲတစုတက့ၢ်. မၤကဒီးက့ၤဖဲ ကီၢ်ပူၤဖဲပျုးအဖိခိာ်ခဲကပၤလိာ်တက့ၢ်.

