

သင့်ကလေး၏သွားများကိုဘယ်လိုကာကွယ်မည်နည်း။

သွားပိုးစားခြင်းသည်သင့်ကလေး၏သွားများကိုပျက်စီးစေပါသည်။

သွား၏မျက်နှာပြင်အရင်းပိုင်းမှထိခိုက်ခြင်းကြောင့်သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ထို့နောက် သွားအထဲတွင်တဖြည်းဖြည်းအပေါက်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride) ပါဝင်သောသွားတိုက်ဆေးသုံးခြင်းဖြင့်သွားပိုးစားခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါ သည်။သင့်၏သွားများကိုနေ့တိုင်းတိုက်ပေးသင့်ပါသည်။၄င်း၏အကျိုးရှိပုံကိုပြသရန်သိပ္ပံနည်းကျအ ထောက်အထားရှိပါသည်။

ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည်သွားတိုက်ခြင်းတွင်အကူအညီလိုအပ်သည်။

အရွယ်ငယ်သေးသောကလေးများအားသွားတိုက်သည့်အခါတွင်အကူအညီပေးပါ။ ကလေးငယ်များသည်အများအားဖြင့်ကျောင်းစတင်သောအရွယ်ရောက်မှသူတို့ကိုယ်တိုင်မှန်မှန် ကန်ကန်သွားတိုက်တတ်ရန်စပြီးသင်ယူကြပါသည်။ နေ့စဉ်မနက်နှင့်ညနေတွင်သွားတိုက်သင့်ပါ သည်။ နောက်ဆုံးညနေစာစားပြီးသည့်အခါသွားတိုက်ရန်အထူးအရေးကြီးပါသည်။ သွားတိုက် ပြီးလျှင် သွားတိုက်ဆေးအားလုံးဆေးမပစ်ပါနှင့်။ ငယ်သောကလေးများသွားတိုက်ဆေးကို ထွေးမထုတ်တတ်ပါကသွားတိုက်ဆေးကိုခလေးငယ်၏လက်သည်းခွံအရွယ်လောက်သာထည့်၍ တိုက်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးကို ထွေးထုတ်တတ်သောအရွယ်ရောက်မှသာပိုထည့်၍တိုက်ပါ။

ဖလူအိုရိုက်ဒ် (Fluoride) ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲ။

ဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride) သောက်ရေထဲ၌သဘာဝအလျောက်တွေ့ရရှိရသောဒြပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် သွားတိုက်ဆေးတံဆိပ်တော်တော်များများတွင်ဖလူအိုရိုက်ဒ် (Fluoride)ပါရှိပါ သည်။ ဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride) သည်သွားပိုးစားခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်သွားများကို သန်မာစေပါသည်။

သင့်၏သွားများကိုကာကွယ်ရန်နောက်ထပ်နည်းလမ်းရှိပါသလား။

မုန့်ပဲသရေစာများစားခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်လည်းအရေးကြီးပါသည်။နေ့လည်စာနှင့်ညစာ အကြား သကြားလုံးနှင့်အချိုရည်များစားသောက်ခြင်းသည်သွားပိုးစားခြင်းအန္တရာယ်ကိုဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။အကြံကောင်းတစ်ခုပေးလိုသည်မှာကလေးများကိုတပတ်မှတစ်ခါသာလျှင် အချိုသကြားလုံးများစားခွင့်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ အချိုသကြားလုံးစားပြီးတိုင်းသွားတိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride)ပါဝင်သောပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့်ပိုးစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ပလုတ်ကျင်းရည်သည်မျိုချရန်မဟုတ်သောကြောင့်အရွယ်ရောက်သောကလေး များသာပလုတ်ကျင်းရည်ကိုသုံးစွဲသင့်သည်။ဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride)ပါဝင်သောသွားပြောင်ဆေး ဖြင့်သွားများကိုကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ဤအရာကိုသွားဆရာဝန်(သို့မဟုတ်)သွားဘက်ဆိုင် ရာကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူမှစမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့်သွားပိုးစားသနည်း။

ဘက်တီးရီးယားပိုးသည်ခံတွင်းထဲတွင်သဘာဝအလျောက်ရှိပြီးသကြားပါသောအစားအစာမှ တဆင့်အက်ဆစ်သို့ပြောင်းလဲပြီးသင့်၏သွားများကိုတဖြည်းဖြည်းပျက်စီးစေပါသည်။ ပါးစပ်တွင်းမှသကြားပမာဏများလျော့သွားသောအခါသွားပျက်စီးမှုရပ်သွားပြီးသွားမျက်နှာ ပြင်အသစ်တဖန်ပြန်ထွက်ခြင်းအတွက်အချိန်ရပါသည်။

မကြာခဏအစားအစားခြင်းသည်သွားအဟောင်းကျွတ်ခြင်းနှင့်အသစ်ထွက်ခြင်းကိုအဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။တနည်းအားဖြင့်ပြောလျှင်သွားကျွတ်ပြီးသောအခါအသစ်ပြန်ပေါက်ရန်အချိန်နှောင့် နှေးစေပါသည်။ထိုမှတဆင့်သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။သွားတိုက်ခြင်းသည်ဘက်တီးရီးယား ပိုးကိုဖယ်ရှားပေးပြီးဖလူအိုရိုက်ဒ်(Fluoride)သည်သွားများပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန်အထောက် အကူပြုပါသည်။ထိုအတွက်ကြောင့်ဖလူအိုရိုက်ဒ်ပါဝင်သောသွားတိုက်ဆေးဖြင့်သုံးစွဲခြင်းဖြင့်သင့် သွားများကို ကာကွယ်သင့်ပါသည်။

သွားပိုးများကိုမြင်နိုင်ပါသလား။

သွားပိုးစားခြင်းသည်သွား၏အောက်ခြေမှအဖြူရောင်ဖျော့ဖျော့အစက်အဖြစ်စတင်ဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ ထိုအစက်မှအပေါက်သို့ပြောင်းလဲသွားလျှင်သွားပျက်စီးလာပြီး သူ့ ဟာသူ မကောင်းလာ နိုင်တော့ပါ။

အချက်အလက်များပိုမို၍သိချင်ပါသလား။

ကလေးငယ်မှစ၍အသက်၁၉နှစ်အရွယ်ထိအခမဲ့သွားကုသမှုကိုနိုင်ငံတော်အစိုးရ(Country Council)မှတာဝန်ယူကုသပေးနေပါသည်။သွားကုသမှုကို *Folktandvården* (အမျိုးသားသွားကုသမှုအကျိုးဆောင်)ဆေးခန်းမှတာဝန်ယူပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ တော်တော်များများတွင် ခလေးငယ်များသည်ပုဂ္ဂလိကပိုင်သွားဆေးခန်း၌အခမဲ့သွားရောက်ကုသ နိုင်သည်။သင်၏သွားဆရာဝန်ကိုမေးမြန်းပါ။ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၊ *barnavårdscentral* (သို့မဟုတ်) တယ်လီဖုန်းလမ်းညွှန်မှတဆင့် *Folktandvården* ဆေးခန်းဘယ်မှာရှိသည်ကိုစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။သင့်ကလေး၏သွားများကိုဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မည် ကို www.folktandvarden.se နှင့် www.infomedica.se မှလည်း အကြံကောင်းရယူနိုင်ပါသည်။

Text: Barbro Ernemo, medical journalist
Fact checking: Susanna Axelsson, Dentist, SBU [Statens beredning for medicinsk utvärdering – Swedish Council on Technology Assessment in Health Care], and Professor Ingegerd Mejäre, *Folktandvården Eastmaninstitutet* [National Dental Service, the Eastman Institute], Stockholm
Editor: Ragnar Levi, Doctor and Head of Information, SBU. Copyright SBU and Barbro Ernemo, 2003