



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၄၃)

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၇) ရက်

သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲ?

- ❖ အဖြစ်များသော သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများဖြစ်တဲ့ သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါများမှာ သွားနှင့် သွားဖုံးတွင် ဘတ်တီးရီးယားပိုးများဝင်ရောက်၍ အစားအစာထဲမှ သကြားခါတ်ကို အက်စစ်ခါတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေပြီး သွားထဲမှ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်ခါတ်တို့ကို ပျော်ဝင်စေကာ သွားတွင် အပေါက်များဖြစ်စေ၍ သွားကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
- ❖ သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် သွားဖုံးတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ မေးရိုးနှင့် မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချိန်မီကုသမှု မခံယူပါက အသက်သေဆုံးသည်ထိ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။
- ❖ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အချို့များသည့် သရေစာများ လျော့စားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ စနစ်မှန်သွားတိုက်ရာမှာ သွားတိုက်တံသုံး၍ ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်စာ စားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ယာ မဝင်မီ) သွားတိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ သွားတိုက်ရာတွင် သွားတိုက်တံအမျှင်များကို သွားဖုံးစပ်မှနေ၍ သွားဖက်သို့ဆွဲ၍ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ နောက်သွား အတွင်းအပြင်သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားကြိုသွားကြားမကျန် တိုက်ပါ။
- ❖ သွားတိုက်လေ့မရှိသူများ သွားစတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်လေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ဆက်၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ❖ ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေး အာနီသင်လျော့မသွားစေရန် သွားတိုက်အပြီး ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းရန် မလိုဘဲ ပိုနေသော သွားတိုက်ဆေးမြှုပ်များကို ထွေးပစ်ရန်သာဖြစ်သည်။
- ❖ အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်၊ အသက်သုံးနှစ်ကျော်လျှင် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ လျှာကိုပါတိုက်ပေးပါ။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့ တစ်ခြမ်းခန့်သာထည့်ပြီး အသက်ခြောက်နှစ် အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းကို မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ပြုလုပ်ပေးပါ (သို့မဟုတ်) ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ❖ သွားတိုက်တံကို မျှဝေမသုံးရ။ သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို (၃) လ ထက်ပို မသုံးပါနှင့်။

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အချို့များသည့် သရေစာများ လျော့စားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။



Reference: US CDC. Hygiene related diseases, dental caries (tooth decay). (July 2020).