

မွေးကင်းစကလေးများ/လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးများအတွက် သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပန်းတိုင်

- အစောပိုင်းကလေးဘဝတွင် သွားပိုးစားခြင်းဝေဒနာကို မခံစားရအောင် ကာကွယ်ရန်။
- အတင်းအကျပ်မဟုတ်သော နှစ်လို့ဖွယ်ရာနည်းလမ်းဖြင့် သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- သွားတိုက်နည်းနှင့် သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုနည်း အလေ့အထကောင်းကို ပုံမှန်အကျင့်လုပ်ပေးရန်။

ကလေးသွားပိုးစားခြင်း

ကလေးနို့ဘူးဖြင့် သို့မဟုတ် ရေသောက်ကွင်းကွက်ဖြင့် နို့၊ ကလေးနို့မွန့်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အချိုရည်များ သို့မဟုတ် အခြားအချိုဓာတ်ပါသော အရည်များကို သောက်သုံးစေခြင်းကြောင့် ထိုအရည်များက ကလေး၏သွားများကြားထဲတွင် ဆက်တိုက်အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှိနေသည့်အခါ ကလေးသွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

- ကလေးသွားပိုးစားခြင်းဝေဒနာ ခံစားရသော ကလေးများကို အိပ်ရာမဝင်ခင်တွင် သို့မဟုတ် တစ်ရက်အိပ်ချိန်မတိုင်ခင်တွင် ဤအချိုဓာတ်ပါသော အရည်များကို အများဆုံး တိုက်ကျွေးလေ့ရှိခြင်းကြောင့် သွားတစ်ဖိုက်တွင် ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများလာစေရန် အချိန်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေမည်။
- ကလေးသွားပိုးစားခြင်းဝေဒနာ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် သွားပိုးစားသည့်အချိန် ကြာမြင့်လာသည့်အခါ သွားများသည် အဖြူရောင်မှ အညိုရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ

- ကလေးငယ်များအား နှုတ်ခမ်းချင်းထိန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သွားပိုးစားခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် ပါးစပ်အတွင်းမှ မကောင်းသော ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် မိဘများ၏ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် မွေးကင်းစကလေးများထံသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ချိုလိမ်အား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် မိမိပါးစပ်ထဲထည့်၍ ကလေးပါးစပ်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤအချက်ကြောင့်လည်း ကလေး၏ပါးစပ်ထဲသို့ ဘက်တီးရီးယားများ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- သွားတိုက်ပြီးနောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ရက်အိပ်ချိန် သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ချိန်အတွက် ကလေးကို သိပ်နေချိန်တွင်ဖြစ်စေ နို့၊ အချိုရည် သို့မဟုတ် အခြားအရည်တစ်မျိုးမျိုးကို ကလေးအား တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးသွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ထိုအပြုအမူကို ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။
- စေးကပ်သော သို့မဟုတ် သကြားပါသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤစေးကပ်သော စားစရာများ သို့မဟုတ် သကြားလုံးများသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အစောပိုင်းအဆင့် သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားပေါ်တွင် အဖြူရောင်အစက်အပြောက်များကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ် ပြီး တဖြည်းဖြည်း အညိုရောင်အစက်အပြောက်များအဖြစ် ပြောင်းလဲကာ သွားပိုးပေါက်များ ဖြစ်လာပါသည်။

ကလေးငယ်များ သွားပိုးစားအောင် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်း 5 သွယ်	
<p>သင်၏ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ မျှမသုံးပါနှင့် သို့မဟုတ် ကလေး၏ ချိုလိမ်ကို သင့်ပါးစပ်ထဲထည့်၍ "သန့်ရှင်းရေး" မလုပ်ပါနှင့်။</p> <p>သွားပိုးပေါက်ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများသည် သင်၏ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် သင့်ကလေးထံသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။</p>	<p>ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားပြီး ဖလိုရိုက်ထည့်ထားသောရေကို သောက်သုံးပါ</p>
<p>ပထမဆုံးအကြိမ် သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသမှု အသက် 1 နှစ်ထက် နောက်မကျပါစေနှင့်</p>	<p>ဖလိုရိုက်ပါဝင်သော သွားတိုက်ဆေးကို သွားဖုံးတွင် သွားပေါက်ချိန်မှစ၍ အသုံးပြုရမည်။ ကလေးများ သူတို့ကိုယ်တိုင် သွားတိုက်နိုင်သည့်အခါတွင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သွားတိုက်ခိုင်းပါ 2 မိနစ် တစ်နေ့လျှင် 2 ကြိမ်</p>
<p>အစားအစာများ သွားပျက်နှာပြင်များတွင် သွားဖာဆေးဖြည့်ခြင်းအကြောင်းကို သင်၏ သွားဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။</p>	

မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု

သင့်ကလေး၏ သွားကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးပြီး ပထမဆုံးသွားပေါက်မီအချိန်ကတည်းက သွားကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်သည်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ပုံမှန်သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သင့်တော်သော အဆင့်များကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် နောင်တွင် သင့်ကလေး၏ သွားကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။



အစောပိုင်းအဆင့် သွားပိုးစားခြင်း အလယ်အလတ်အဆင့် သွားပိုးစားခြင်း နောက်ဆုံးအဆင့် သွားပိုးစားခြင်း

ကိုးကားချက်များ-
 1. Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). အခြေခံ သွားကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (Primary Preventive Dentistry)။ (သတ္တမအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု)။ New Jersey- Pearson ဟုတ်စာရုံ။
 2. အမေရိကန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း (American Dental Association) (2019)။ သင့်ကလေး၏သွားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ အချက် 10 ချက်။ ဤစက်တင်ဘာလတွင် ကောက်နုတ်ရယူထားသည်- <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/kids-quick-tips>
 3. အမေရိကန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း (American Dental Association) (2019)။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ။ ဤစက်တင်ဘာလတွင်



ကလေးငယ်အတွက် အစောပိုင်း သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု

- ကလေးများ နေ့စဉ်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် မိဘများတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ ကလေး အသက်တစ်နှစ်အရွယ်အတွင်း သွားဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသရန် ကျွမ်းကျင်သူများက အကြံပြုထားပါသည်။
- အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာနသည် အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ဘန်နိုက်နံပါသည့် အမှတ်တံဆိပ်အမည် ဆေးဝါးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် ယေဘုယျဆေးဝါးထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုရန် သတိပေးထားသည်။ ၎င်းတို့တွင်- Baby Orajel၊ Orajel နှင့် Orabase Paste တို့ ပါဝင်သည်။
- အစာကျွေးပြီး အစာကျွေးမှုများကို ဖယ်ရှားပြီးနောက် နူးညံ့သော ရေဆေးအဝတ်ဖြင့် နောင်တစ်ချိန်တွင် သွားပေါက်လာမည့် သွားဖုံးအစွန်းများကို သုတ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွားဖုံးများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အကျင့်ဖြစ်စေပါမည်။



လက်ချောင်းစွပ် သွားပွတ်တံ

- သွားပေါက်လာသောအခါတွင် နေ့စဉ် သွားချေးများကို ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ပြီး လက်ချောင်းစွပ် သွားပွတ်တံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေဖြင့် 3 နှစ်အောက်ကလေးများတွင် ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။
- ကလေးအား အိပ်ရာဝင်ခါနီးတစ်ခုခုတိုက်လျှင် ရေတိုက်သည်သာ ဖြစ်ပါစေ။ နို့နှင့် အခြားသကြားပါသော အချိုရည်များသည် သွားများပေါ်တွင် ကျန်ရစ်ပါက သွားပိုးစားစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးသွားများ မည်သည့်အချိန်မှာ ပေါက်တတ်ပါသနည်း။

သွားဖုံးများမှတစ်ဆင့် ငယ်သွားများပေါက်ချိန်တွင် ကလေးများသည် သွားဖုံးများ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးများကို သန့်ရှင်းပြီး အေးမြသော ရေဆေးအဝတ်လေးဖြင့် ပွတ်တိုက်ခြင်းက သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအား ၎င်းတို့ အသက် 1 နှစ်ပြည့်ချိန်တွင် သို့မဟုတ် ပထမဆုံးသွားပေါက်ပြီး 6 လအတွင်း သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် အမေရိကန် ကလေးသွားကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းက အကြံပြုထားပါသည်။

မည်သည့်သွားများက မည်သည့်အချိန်တွင် ပေါက်ပါသနည်း။

ကလေးများအတွက် သွားတိုက်နည်း

- ကလေး၏ ပထမဆုံးအံ့သွားများ ပေါက်လာသောအခါ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သည့် နူးညံ့သော သွားပွတ်တံကို စတင်အသုံးပြုပါ။
- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး 2 ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် 2 မိနစ်ခန့် သွားတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးများတွင် စုစုပေါင်း ငယ်သွား အချောင်း 20 ရှိပါလိမ့်မည်။ အသက် 3 နှစ်မှ 6 နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် ငယ်သွားများသည် အစာပါခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်ချိန် သွားများစီစီရီရီ ပေါက်စေရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- သွားတိုက်သည့်အခါ သွားပွတ်တံကို သွားဖုံးဘက် 45 ဒီဂရီ ထောင့်အနေအထားမှ ကိုင်ပြီး စက်ဝိုင်းပုံ ညှင်သာစွာ တိုက်ပေးပါ သို့မဟုတ် သွားပွတ်တံကို သွားဖုံးများထဲသို့ ညှင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။
- သွားမျက်နှာပြင်အနံ့ သေချာတိုက်ပေးပါ။ သွားများပေါ်ရှိ သွားချေးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် သွားတိုက်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။
- သွားများစုံ၍ အချင်းချင်းစတင်ထိတွေ့သောအခါ နေ့စဉ် သွားပွတ်ကြိုးဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။

ပုံစေ့အရွယ်အစားရှိ သွားတိုက်ဆေးပမာဏ



ကလေးကို သင်၏ပေါင်ပေါ်တွင် တင်ထား၍ သွားတိုက်ပေးခြင်းသည် အကျိုးရှိပြီး ပျော်စရာကောင်းသလို အသိပညာလည်းပေးနိုင်ပါသည်။

- သွားတိုက်နေစဉ် သင်ဘာလုပ်နေသည်ကို ကလေးအား ပြောပြပြီး သင်တွေ့သမျှကို သူ့အား ပြသပေးပါ။
- ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် သွားဆေးခန်းပြု၍ ဆေးခန်းထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ရသည့်အခါ အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် ပြင်ဆင်ပေးသည်။
- သင်သွားတိုက်ပေးနေစဉ် သင်၏ကလေးအား အချိန်မှတ်စက်ကို ကိုင်ထားစေခြင်းဖြင့် သွားတိုက်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို သူတို့ပိုင်ခွင့်ရှိပြီးလျှင်ဖြစ်သည်။
- သင်သွားတိုက်ပေးနေစဉ် ကလေးက သွားပွတ်တံလက်ကိုင်ကို သင်လက်နှင့်အတူ ကိုင်ထားပါစေ။ ဤနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးများအား အပျော်သဘောဖြင့် ၎င်းတို့၏ နှစ်သက်ရာ အရုပ်ကလေးများကို သွားတိုက်ပေးခိုင်းပြီး လေ့ကျင့်စေကြပါသည်။



ကလေးများအတွက် သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြု၍ သွားသန့်ရှင်းနည်း

- သွားများစုံ၍ အချင်းချင်းထိစပ်နေသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့ကြားရှိ အစာများကို ဖယ်ထုတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်တွင် သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးပါသည်။
- သွားများစုံ၍ အချင်းချင်းထိစပ်နေသည့်အချိန်တွင် သွားပွတ်ကြိုးကို စတင်အသုံးပြုပါ။ အသက် 2 နှစ်မှ 3 နှစ်အတွင်းတွင် ငယ်သွားအားလုံးပေါက်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါဖောင်းတွင် ကလေးငယ်များ မည်သည့်အရွယ်တွင် ငယ်သွားများပေါက်၍ မည်သည့်အရွယ်တွင် ငယ်သွားများကျိုးသည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- လွှဲဆွဲပုံလှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြု၍ သွားပွတ်ကြိုးကို သွားများအကြား ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆွဲသွားပေးပါ။ ထိတွေ့သည့်နေရာ (သွားဖုံးထိစပ်နေသည့်နေရာ) ကို ကျော်ပြီးနောက် သွားများ၏ မျက်နှာပြင်ကိုပတ်ကာ သန့်ရှင်းသွားသည်အထိ အပေါ်အောက် ပွတ်ဆွဲခြင်းဖြင့် C ပုံသဏ္ဍာန်ကို ဖန်တီးပါ။



- အောက်ဖော်ပြပါ အစိမ်းရောင်မြားသည် နုနယ်သောသွားများကြားရှိ ကျားမြောင်းသောနေရာကို ပြသသည်။ သွားတိုက်ရုံဖြင့် သွားကြားထဲတွင် ညှပ်နေသည့် အစာများကို မဖယ်ရှားနိုင်သည့်အတွက် ဤနေရာကို နေ့တိုင်း သွားပွတ်ကြိုးဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။
- သွားပွတ်ကြိုးပါ သွားကြားထိုးတံများသည်လည်း ကလေးများအတွက် သင့်တော်ပါသည်။



အပေါ်သွားများ	သွားပေါက်ချိန်	သွားကျိုးချိန်
ရှေ့အလယ်သွား	8 လသားမှ 12 လသားအရွယ်	6 နှစ်မှ 7 နှစ်အရွယ်
ရှေ့ဘေးသွား	9 လသားမှ 13 လသားအရွယ်	7 နှစ်မှ 8 နှစ်အရွယ်
သွားစွယ် (စွယ်သွား)	16 လသားမှ 22 လသားအရွယ်	10 နှစ်မှ 12 နှစ်အရွယ်
ပထမအံ့သွား	13 လသားမှ 19 လသားအရွယ်	9 နှစ်မှ 11 နှစ်အရွယ်
ဒုတိယအံ့သွား	25 လသားမှ 33 လသားအရွယ်	10 နှစ်မှ 12 နှစ်အရွယ်
အောက်သွားများ	သွားပေါက်ချိန်	သွားကျိုးချိန်
ဒုတိယအံ့သွား	23 လသားမှ 31 လသားအရွယ်	10 နှစ်မှ 12 နှစ်အရွယ်
ပထမအံ့သွား	14 လသားမှ 18 လသားအရွယ်	9 နှစ်မှ 11 နှစ်အရွယ်
သွားစွယ် (စွယ်သွား)	17 လသားမှ 23 လသားအရွယ်	9 နှစ်မှ 12 နှစ်အရွယ်
ရှေ့ဘေးသွား	10 လသားမှ 16 လသားအရွယ်	7 နှစ်မှ 8 နှစ်အရွယ်
ရှေ့အလယ်သွား	6 လသားမှ 10 လသားအရွယ်	6 နှစ်မှ 7 နှစ်အရွယ်