

**ပလုတ်ကျင်းခြင်း**

ပလုတ်ကျင်းခြင်းသည် ခံတွင်းထဲရှိ အစာနှင့် အကြွင်းအကျန်များကို သန့်စင်ပေးနိုင်သည်။ အထူးအခြေအနေများအလိုက် ပလုတ်ကျင်းနည်း အမျိုးအစားအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

1. ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းသည် ခံတွင်းထဲတွင် အက်စစ်ဓာတ်များခြင်းကို လျော့ပါးစေပါသည်။ အက်စစ်ဓာတ်များသော အစားအစာနှင့် ဖျော်ရည်များ စားသုံးသည့်အချိန်တိုင်း ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းရန် တိုက်တွန်းပါသည်။
2. ဘက်တီးရီးယားများကို သေစေနိုင်သော ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်သည် ဘက်တီးရီးယားများပါသော သွားချေး ပမာဏကို ကူညီလျှော့ချပေးနိုင်ပြီး သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားများကို သေစေနိုင်သော ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုး၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းတို့ကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ပါ။



**ကလေးငယ်များတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ**

- ◆ ကလေးငယ်များအား နှုတ်ခမ်းချင်းထိန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကလေးငယ်များ၏ နှုတ်ခမ်းပေါ်သို့ နှမ်းခြင်းသည် မိဘထံမှ ဘက်တီးရီးယားများကို မွေးစကလေးငယ်များထံသို့ ကူးစက်စေပြီး သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ◆ မိဘ/ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက ကလေးချိုလိမ်ခေါင်းကို မိမိ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပေးခြင်း။
- ◆ ကလေးများအား ပါးစပ်ထဲတွင် နို့ဘူးထည့်၍ အိပ်စေခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ၎င်းသည် သွားများပေါ်တွင် သကြားများကပ်နေခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
- ◆ အက်စစ်သဘာဝရှိသော သကြားဓာတ်များသည် အချိုရည်များအား နေ့ဘက်ဖြစ်စေ၊ ညဘက်ဖြစ်စေ ကလေးအိပ်ပျော်စေရန်အတွက် တိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာ- သစ်သီးအချိုရည်များ၊ ဆိုဒါနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များ။

**သင်သိပါသလား**

- သင်၏ ကိုယ်ဝန် 3 လမြောက်နှင့် 6 လမြောက် ကာလအတွင်း သင့်ကလေး၏ သွားများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော ကလေးငယ်များတွင်လည်း သွားပိုးစားနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့တွင် သကြားဓာတ်ပါဝင်သောကြောင့် ကလေးငယ်၏ သွားကို သန့်ရှင်း စို့စွတ်သည့် အဝတ်စုံဖြင့် နေ့စဉ် သုတ်ပေးသင့်ပါသည်။
- အက်စစ်ဓာတ်များသည် pH ပါရှိသော ဖျော်ရည်များကို သောက်သုံးပြီးနောက် သင့်ခံတွင်းထဲတွင် ကောင်းမွန်သော pH အဆင့်သို့ ပြန်ရောက်ရန် မိနစ် 30 မှ 40 အထိ ကြာနိုင်သည်။
- သကြားရည်နှင့် စေးကပ်သောသကြားဟူ၍ ရှိပါသည်။ ဆိုဒါနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်ကဲ့သို့သော သကြားရည်များကို သောက်သည့်အခါ သွားများကိုမထိမိစေရန် ပိုက်ဖြင့်သောက်သင့်သည်။ အဆိုပါ အချိုရည်များကို သောက်ပြီးနောက် ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းသည် ခံတွင်းထဲတွင် သကြားအနိသင်ပျက်ပြယ်စေရန် အကူအညီပေးသည်။ သကြားလုံးနှင့် သံဗူးအချိုရည်ကဲ့သို့သော စေးကပ်သောသကြားများသည် ခံတွင်းထဲတွင် သကြားရည်ထက် ပိုမိုကြာရှည်စွာ ကျန်ရှိနိုင်သည်။
- နိုင်လစ်တောပါပြီး သကြားမပါသည့် ပီကေကို ဝါးခြင်းသည် အစားအစာပေးခြင်းအား တံတွေးထွက်စေရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပြီး သွားချေး အက်စစ်ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွားများကို ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။

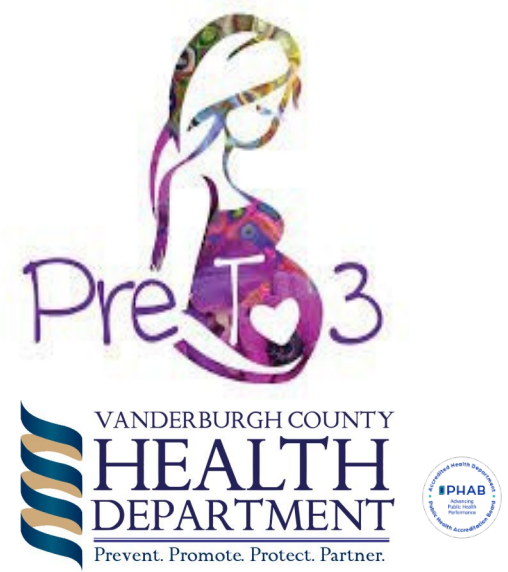
**ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အတွက် သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင်၏ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန်မှာ လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ သွားကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးကြီးပြီး သင်၏ ကြီးထွားဆဲ ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိစေပါသည်။



ကိုးကားချက်များ-

<sup>1</sup> အမေရိကန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း (American Dental Association) (2019)။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်။ <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits> မှ ပြန်လည်ရယူထားသည်။  
<sup>2</sup>Harris N., Garcia-Godoy F. & Nathe C. (2009)။ အခြေခံ သွားကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (Primary Preventive Dentistry)။ (သတ္တမအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု)။ New Jersey- Pearson ပညာရေး။



## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

- သင် အန်ပါက သွားများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော အကပ်စစ်စာတိုက်များကို ဆေးကြောပစ်ရန် ပလုတ်ကျင်းပါ။
- ပူသော သို့မဟုတ် အေးသော အစားအစာများကို ကိုက်လိုက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် စားသည့်အခါ သွားနာခြင်း သို့မဟုတ် အထိမခံနိုင်ခြင်း လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- သွားနာခြင်း သို့မဟုတ် ပျို့အန်ခြင်းအတွက် ခံတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများ မသောက်သုံးမီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- ကျွမ်းကျင်သူများ၏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးမှုနှင့် စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရန်အတွက် သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရန် အကြံပြုထားသည်။
- အချို့အစားအစာ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးပါ။
- အာဟာရမျှတသောအစားအစာကို စားပါ။ သရေစာကို သင့်ရှိသာ စားပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မှတ်သားရန်- သွားတိုက်ပါ။ သွားကြားထိုး၍ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။ ပလုတ်ကျင်းပါ။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခံစားရသူများကို ထိခိုက်စေသည့် အဖြစ်အပျောက်များအား အပျော့စားသွားဖုံးရောင်ဂါ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဟော်မုန်းများဖြစ်သည်။

- နီရဲပြီး ရောင်နေသော သွားဖုံးများ
- သွားဖုံးများ အထိမခံနိုင် ဖြစ်နေခြင်း
- သွားဖုံးသွေးထွက်များခြင်း
- ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သက်သာသွားသည်



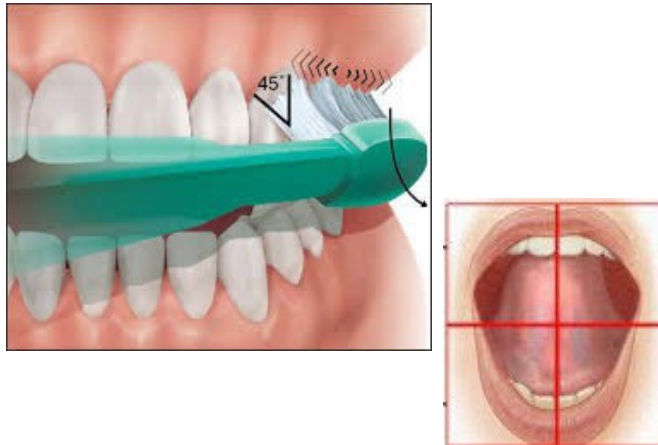
## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သွားပိုးစားနိုင်မှုအန္တရာယ် တိုးလာခြင်း

- ပျို့ခြင်းနှင့် အန်ခြင်းသည် သွားများပေါ်တွင် အစာအိမ် အကပ်စစ်များ ကျန်ရစ်စေပြီး သွားများကို တိုက်စားစေသည်။
- သကြားလုံးများ စုပ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်များလာခြင်းနှင့် သန့်စင်ထားသော ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်များကို မကြာခဏ သရေစာစားခြင်းက သွားပိုးစားသည့်အန္တရာယ်ကို တိုးစေပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ပျို့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတစ်ဆင့်ပျို့ ပျို့ခြင်းများက နေ့စဉ် ခံတွင်း ဂရုစိုက်မှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။

## သွားတိုက်နည်းစနစ်

သွားတိုက်ခြင်းသည် ခံတွင်းအတွင်းရှိ သွားချေး၊ အစားအစာနှင့် အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ သွားတိုက်ခြင်းကို တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ် မနက်နှင့် ညတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

1. ပျော့ပြောင်းသော သွားတိုက်တံကို သုံးပါ။ သွားတိုက်တံ၏ ထိပ်ဖျားများသည် သွားဖုံးတစ်ရှူးများရှိရာသို့ လှည့်ထားသင့်ပြီး 45 ဒီဂရီ စောင်းနေသင့်သည်။
2. အနည်းငယ်မျှ အားသုံး၍ တိုက်လိုက်လျှင် အမွှေးအမျှင်များသည် တစ်ရှူးများအတွင်း တွန့်သွားသည်။
3. ခံတွင်း၏ လေးပိုင်းလုံးကို တစ်ပိုင်းလျှင် စက္ကန့် 30 နှုန်းဖြင့် ခံတွင်းတစ်ခုလုံးကို စုစုပေါင်း ၂ မိနစ်ကြာအောင် တိုက်နိုင်ပါသည်။



## သွားကြားထိုး၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သော နည်းစနစ်

သွားကြားထိုး၍ သန့်ရှင်းရေး ထပ်လုပ်ပေးခြင်းနှင့် နေ့စဉ်သွားတိုက်ခြင်းတို့က သွားချေးကျောက်များ စုပြုံလာခြင်းကို ကာကွယ်ရန်၊ သွားသွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ခံတွင်းနံ့ဆိုးခြင်းကို လျော့ချရန်အတွက် သွားချေးများနှင့် သွားများအကြား ရောက်ရန် ခက်ခဲသော နေရာများရှိ အစာများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။

သွားကြားထိုး၍ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး ပွတ်ကြိုး သို့မဟုတ် သွားကြားပွတ်တံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



1. ပွတ်ကြိုးကို တိုင်းတာရန်အတွက် ကြိုးကို လက်ခလယ်မှ တံတောင်အထိ ဆွဲလိုက်ပါ။
2. ပွတ်ကြိုးအတော်များများကို လက်ခလယ်တွင် ချည်ပြီး ကျန်ကြိုးတစ်ဖက်ကို အခြားလက်တစ်ဖက်၏ လက်ခလယ်တွင် ချည်ပါ။
3. တစ်ဖက်ဖြင့်လိုက် တစ်ဖက်နိမ့်လိုက် လှုပ်ရှား၍ ပွတ်ကြိုးကို သွားများကြား ငြင်သာစွာ တိုက်၍သန့်ရှင်းပေးပါ။ ထိနေသည့်နေရာ (သွားများထိနေသည့် နေရာ) ကို ကျော်သွားသည်နှင့် သွားကို ပတ်ပြီး C ပုံစံပြုလုပ်၍ သွားမျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းသွားသည်အထိ ပွတ်ကြိုးကို အထက်မှ အောက်သို့ လျှော့တိုက်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးတွင် ပြန်လုပ်ပါ။

