

ကိတ်ပူ တံအိတ်ဆူင်အိတ်ချ မုတ်တံအိတ်ဆူင်အိတ်ချ ခဲလက်ခဲ #01



ကွဲထွဲကတီးနဲခဲဒီးခဲကူဂုဂု

- ထူးနဲခဲတနံ 2 ဘျီလါအယံဝဲဒင် 2 မံးနံးတကွဲထူးစွဲကီးနပူဖဲ နထူးခဲဝဲအလီဝဲတကွဲ.
- စူးကါတံထူးခဲဘိလါအိတ်ယုတ်ဒီးအဆူင်ကပုတ်လူးဒီးထူးအါကဖိလိဒ်သီးအသုတမာ ဘင်ဒီးနဲခဲကူတဖင်အဂီတကွဲ.
- တဘင်စူးကါသကီးတံထူးခဲဘိဒီးပုအဂါတဖင်တဂု.
- ဆိတလဲနတံထူးခဲဘိလါအသိ 3 လါတုလါ 4 လါတဘျီကီးဘျီဒီးတကွဲ.
- စူးကါကသံင်ထူးခဲလါပင်ယုတ်ဒီး ဖျူအိတ်ရဲး(ဒ)(fluoride) တကွဲ.
- မာကဆဲကဆီနဲခဲကဆူးဒီး သတိယံပြဲ(Floss) ကီးနံးဒီးတကွဲ.
- ဟးဆူးစူးကါတံလါပုတုထူးထိုင်ဝဲဒီးညါသူးတဖင်တကွဲ.
- ဟ်ပနိတ်စူးကါသံးစိကံစိအဆာတကွဲ.
- ထိုင်လိက်သံင်သရင်ကူစါခဲအစုကတံတနံင်တဘျီတကွဲ.
- ဟးဆူးတံအိတ်တံအီလါအပင်ယုတ်ဒီးတံဆာတဖင်တကွဲ.

ဟးဆူးစူးကါညါသူးလါကိတ်ပူတံအိတ်ဆူင်အိတ်ချအဂီ

- ပုလါအစူးကါညါသူးတဖင်ဖျါလါကံလါအဒီးနဲခဲကူတံဆါအါနဲဒီးပုလါအတစူး ကါညါသူး 2 စးန့င်လီ.
- အါတကွဲတံစူးကါညါသူးဒူးအိတ်ထိုင်ကိတ်ပူခဲစာင်တံဆါန့င်လီ.တံစူးကါညါသူးဒီး သံးစိကံစိခဲခဲလိာ်ဒူးအါထိုင်တံလါဘင်ယိင်အါဝဲတံမုတ်ထိုင်သတြီကွဲဝဲဒီး တံစူးကါညါသူးထဲတခါစိ မုတမုတ် သံးစိကံစိထဲတခါစိန့င်လီ.
- တံစူးကါညါသူးမာသံင်သူမိကျဲဝဲဒင်ခဲဒီးဖျါ.- ပလါဘင် လါမာစုလါတံအိတ်အရီဒီးတံနာတံနွါတဖင်.- တံကူစါကိတ်ပူတံဆါဘျီကီထိုင်.- လါန့င်အဖဲညါတံကိတ်ခဲအါထိုင်အါမံးန့င်လီ.



ကိတ်ပူတံအိတ်ဆူင်အိတ်
ချအတံကိတ်ခဲတဖင်ဒူးအိတ်
ထိုင်ဆူင်ချအတံဂုကိတ်ဒိုင်ဒိုင်
မုတ်မုတ်သုဝဲဒ်အမုတ်ကိတ်ပူ
ခဲစာင်တံဆါ,
ဆိုင်ဆါတံဆါ, သးတံဆါ,
ဒီးကလံဖူးတံဆါန့င်လီ.

ဆံ့ဆာတ်ဆါ

ထံင်လိာ်ကသံင်သရၣ်လၢတၢ်မၤလိာ်နီၤပၤအါထီၣ်သးဖဲလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဆံ့ဆာတ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဆံ့ဆာတ်ဆါဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖဲပိာ်ကွံာ်ခဲလၢာ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢပုၤဘၣ်ဆံ့ဆါ 5 ဂၤအကျါ 1 ဂၤန့ၣ်လီၤ.

ဆံ့ဆာတ်ဆါလၢတၢ်ပၤဆုၤအီၤမ့ၢ်တန့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖဲကူၤတၢ်ဆါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
ဖဲကူၤတၢ်ဆါဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖဲဒၣ်တၢ်ပၤဆုၤကတိၤက့ၤသ့ၣ်ဆါအပတီၢ်တဖၣ်ကိခဲဒိၣ်ထီၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဆံ့ဆာတ်ဆါတနီၤနီၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအထူပုၤထံစ့ၤလီၤဒီးအကိာ်ပုၤလုၤထီဝဲန့ၣ်လီၤ.ထူပုၤထံစ့ၤလီၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖဲလၢအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.နကိာ်ပုၤမ့ၢ်လုၤထီန့ၣ်-

- အီၤအါထီၣ်ထံဒီးဟးဆုးအီၤတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါအိၣ် တၢ်ပိာ်ဆါလၢအတပၣ်ဒီးတၢ်ဆါ(sugar-free gum) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါကိာ်လိာ်လၢအဒုးထီၣ်ထူပုၤထံထီတက့ၢ်.

သးတၢ်ဆါဒီးကလံၤဖူးတၢ်ဆါ

ဖဲကူၤဒီးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ဝဲလၢသး, သ့ၣ်လဲၤကျါဒီးသ့ၣ်ကျါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲကူၤဒီးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ဝဲလၢသး, သ့ၣ်လဲၤကျါဒီးသ့ၣ်ကျါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးမဲကူၤတၢ်ဆါအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကလံၤဖူးတၢ်ဆါသ့ဝဲတုၤလၢ 2 တုၤ 3 စးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲကူၤတၢ်ဆါမၤအါထီၣ်တၢ်ညိးထီၣ်ဖဲနီၢ်ခိၣ်ပုၤဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်လဲၤကျါအံၣ်လီၤဒီးဒုးကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိးသးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကလံၤဖူးတၢ်ဆါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲကူၤတၢ်ဆါ

ဖဲကူၤတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်ဆါယၢ်ဖဲဖဲကူၤအလိၤလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိ ဖဲယံၣ် (plaque) (ဘဲးထံရၤအဘျဲးဒီးဖိစဲဘူး) ဖဲဖဲအလိၤန့ၣ်လီၤ. ညိၣ်နီၤဖဲကူၤတၢ်ဆါတမၤဆါတဘၣ်ဆၣ်အါတက့ၢ်တၢ်ထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢပုၤသးပုၤတဖၣ်အမဲာ်ပိာ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးပလီၢ်တၢ်ကိတၢ်ဖဲအပနီၣ်တနီၤနီၤအမ့ၢ်-

- ဖဲကူၤထီၣ်ဂီၤ, ညိး, ကပုာ် မ့တမ့ၢ် အသ့ၣ်ယုၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲလၢတၢ်ထဲးထီၣ်ကွံာ်ဝဲဖဲဖဲကူၤအလိၤန့ၣ်လီၤ.
- ကိာ်ပုၤနၢတဖၣ်တလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အရီၢ်တဝံၣ်တဘဲန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနီၢ်နီၢ်ပိာ်ကွံာ် မ့တမ့ၢ် လီၤဖျဲၣ်လီၤဟီဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိတလဲဝဲဒၣ်ဖဲအကျါအကျဲလၢအဖိးမံလိာ်သးတပုၤယီဖဲတၢ်အုၣ်အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် ဖိးမံလိာ်သးဒီးမဲပျိာ်အယီၤတနီၤနီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၢ်နီၢ်တနီၤနီၤလၢအမၤအါထီၣ်ဖဲကူၤတၢ်ဆါအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-တၢ်မၤကဆဲးကဆိဝဲတဂ့ၤဘၣ်အယိ.

- တၢ်စူးကါညါသူး.
- တၢ်ဟဲလီၤစၢၤတၢ်ဆါ.
- ဖဲက့ၣ်ကူၤအလိၤလၢတၢ်မၤကဆဲးကဆိဘၣ်အိၤကိာ်.
- တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး.
- ဆံ့ဆာတ်ဆါ.
- ကသံၣ်ဖိၣ်တနီၤနီၤ.