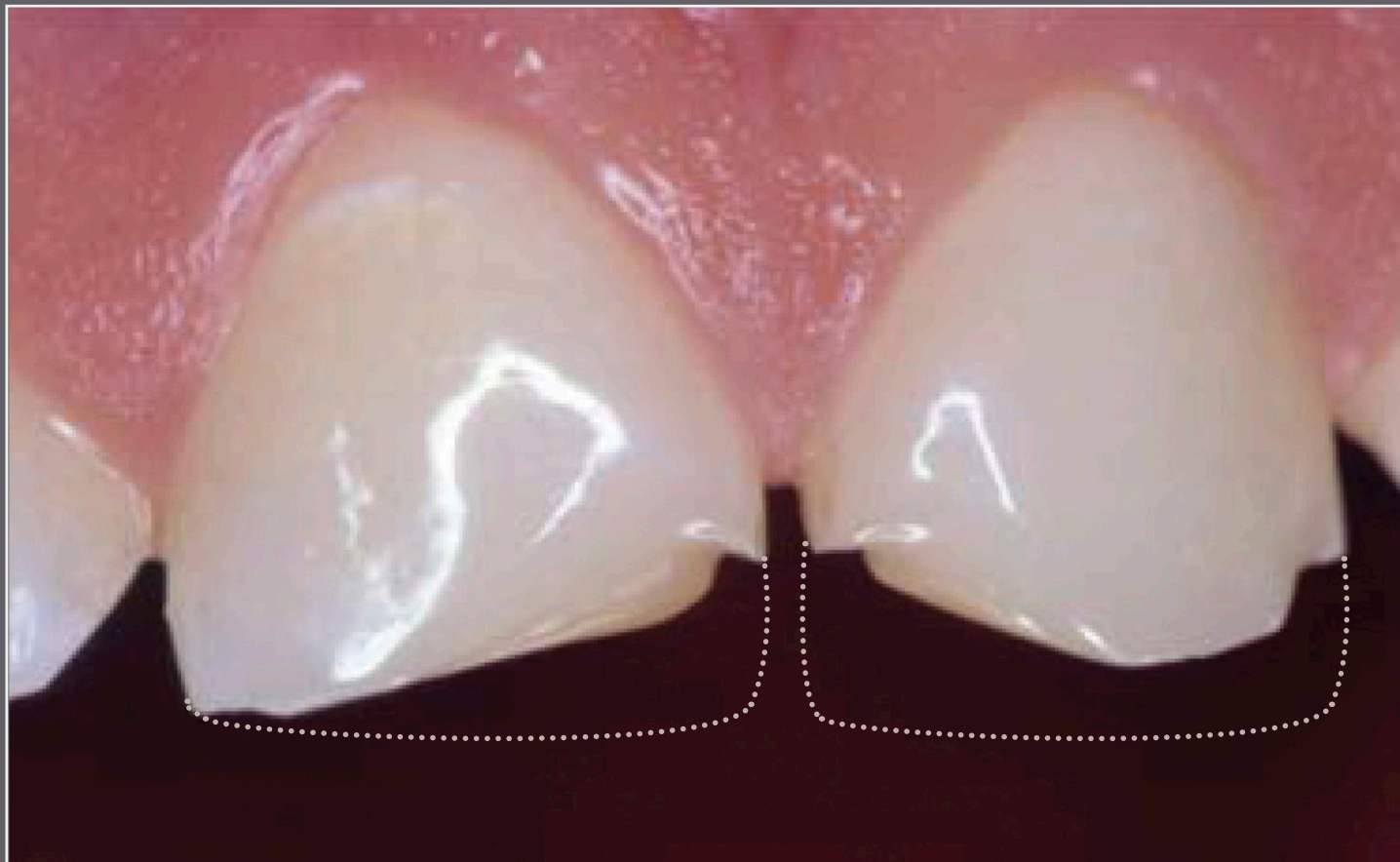


သင်လိုချင်တာဤအရာလား



ရှေ့သွားများ၏ ပွဲနေသောအနားများက ကျိုးကြွေပျက်စီးစေကာ အနားများ မညီမညာအချွန်အထစ်များဖြစ်သွားနိုင် သည်။

အက်စစ်တစ်မျိုးကြောင့်သွားများပျက်စီးပါက ကြွေသွားလွှာများပြုန်းစားခြင်းဟုခေါ်သောရလဒ်ဖြစ် ပေါ်နိုင်သည်။ ဆုံးရှုံးသွားသော ကြွေသွားလွှာကိုပြန်လည်ရနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

သကြား သို့မဟုတ် သကြားလွတ် ကာဗွန်နိတ်ပါဝင်သောအချိုရည်များ၊ သစ်သီးနှင့် အချိုစားစရာများကဲ့သို့ အက်စစ်ဓါတ်ပါ အစားအစာနှင့် အချိုရည်များကို မကြာခဏ သုံးစွဲခြင်းသည်ကြွေသွားလွှာဆုံးရှုံးစေသောအဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများနှင့် ဗရမ်းဗတာစားသုံးခြင်းကြောင့် အက်စစ်ဓါတ်မြင့်တက်မှုဖြစ်ပေါ်စေပြီး သွားများပြုန်းတီးစေနိုင်ပါသည်။

သင်သောက်သုံးမှုပုံစံကြောင့်လည်း သွားများပြုန်းတီးစေနိုင်မှုအပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိနိုင်မည်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးပျက်စီးလျှင် သွားဆရာဝန်များမှ ဆုံးရှုံးသောသွားတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း သို့မဟုတ်ခေါင်းစွပ် အစားထိုးရတတ်သည်။



အက်စစ်စားခြင်း။ သွားများသည် တို ပြီး သေးငယ်ကာ ယာယီသွားတုများနှင့်တူသည်။



အက်စစ်စားခြင်း။ အပေါ်ရေသွားနောက်ပိုင်းရှိကြွေသွားလွှာသည် အက်စစ်ဓါတ်နှင့်ကာဗွန်နိုတ်အချိုရည်များ မကြာခဏ ဝင်ရောက်မှုကြောင့် လုံးဝပြန်းတီးသွားသည်။



အက်စစ်စားခြင်း။ ကြွေသွားလွှာတစ်ပိုင်းတစ်စပြန်းတီးနေသော ရှေ့သွားအရှေ့ ဘက်တွင်မြင်တွေ့နိုင်သောအစက်ငယ်ရှိသည်။ အက်စစ်ဓါတ်ပါအချိုရည်မှ သွားကြွေလွှာကိုပျော့ပျောင်းစေသည်။ သွားများအား တအားပွတ်တိုက်လိုက်သည်။ ပျော့ပျောင်းသော အပွေးပါ သွားပွတ်တံ နှင့် ပွန်းစားမှုနည်းသော ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

ကာဗွန်နိုတ်သို့မဟုတ်အက်စစ်ပါအရည်များတစ်ပတ်လျှင်အကြိမ်များစွာသောက်သုံးလျှင်သွားပိုင်းဆိုင်ရာပျက်စီးမှုသင်ကြိုတွေ့ ရမည်။

အချိုရည်များထဲရှိ အက်စစ်ဓါတ်ကကြွေသွားလွှာကိုပျော်ဝင်စေပြီးသွားမူလပုံစံဆုံးရှုံးသွားစေသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ပျက်စီးမှုကိုမြင်တွေ့နိုင်ရန်အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ သို့သော် အဓိကလက္ခဏာသည် သွားအထိမခံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဓါတ်မဲ့ နှင့် အက်စစ်ဓါတ်ရှိ အချိုရည် တို့၏ နမူနာ

နို့	ဓါတ်မဲ့
ရေ	ဓါတ်မဲ့
ကာဗွန်နိုတ်အချိုရည် နှင့် ဖျော်ရည်	အက်စစ်ဓါတ်ရှိ
ရေခဲကော်ဖီ(ကော်ဖီအေး)	အက်စစ်ဓါတ်ရှိ

သွားပြန်းတီးမှု ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

- ♥ ရေဆာချိန် ရေသောက်ပါ။
- ♥ အက်စစ်ဓါတ်နှင့် ကာဗွန်နိုတ်အချိုရည်များ အစားစားချိန်တွင်သုံးဆောင်ပါ- ကြားချိန်တွင်မသုံးပါနှင့်။
- ♥ အက်စစ်ဓါတ်ကိုချေဖျက်ပေးနိုင်သော ချိမ်း သို့မဟုတ် နွားနို့ တို့နှင့် အစားအစာကိုအပြီးသတ်ပါ။
- ♥ ပိုက်ချောင်းငယ်များဖြင့်သောက်သုံးပါ။ ၎င်းသည်သင်၏သွားများအားအချိုရည်နှင့်ပေးကွာစေသည်။
- ♥ သွားမတိုက်မီ အက်စစ်ဓါတ်ပါအရာများစားသောက်ပြီးနောက်အနည်းဆုံးတစ်နာရီခန့်စောင့်ပါ။
- ♥ ဆေးဝါးများသည် တံတွေးစီးဆင်းထွက်ပေါ်မှု လျော့စေသည်။ သကြားလွတ် ပီကေဝါးခြင်းက ခံတွင်းတွင်ရှိသည့် ပြန်းတီးစေတတ်သော အက်စစ်ဓါတ်များကို ချေဖျက်နိုင်ရန် တံတွေးထုတ်လုပ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ဆော်စေသည်။
- ♥ ပျိုအန်ပြီးနောက်သို့မဟုတ်အက်ဆစ်ဓါတ်ထွက်လာပြီးနောက်သင်၏ခံတွင်းကိုရေဖြင့်သို့မဟုတ်ဖလိုရိုက်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- ♥ မည်သူမဆိုဖလိုရိုက်ဆေးဝါးသို့မဟုတ်ဖလိုရိုက်ရည်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သွားဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးမှူးထံသို့ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။



©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS. Foto: ©Norsk Tannvern og Ivar Espelid. Oversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no