

# ဘဉ်ယးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. ဝဲအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢ

## အရူအိၣ်.

မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ် မၤဘဉ်ဒီဝဲဒၣ်မိၢ်ဒီးအဖိခံၣ်လၢလိာ်သ့အဂ့ၢ်ဧါ?

- ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်သးဒ်အမ့ၢ် ဒၤလီၤသ့ၣ်စ့ၣ်ထီၣ်, လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပုၤလၢမိၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအခါဒီးအသ့ၣ်ယွၤလီၤဝဲဆူအဖိအဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်လၢ တၢ်တချူးအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိအခါ, ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ် ထီၣ်သီအိၣ်ဒီးအတယၢ်လၢအစ့ၤယုာ်ဒီး-
  - တၢ်ကသါအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်
  - တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်အါထီၣ်
  - တၢ်ကံၣ်ဘျးတၢ်အိၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်
  - တၢ်ဒိၣ်ယံတၢ်ဆါ (Failure to Thrive Syndrome)
  - Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (ဖိသၣ်ဆံးအတၢ်သံသတူၢ်ကလၢတၢ်ဆါ)

ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မၤသးဒ်လဲၣ်.

- တၢ်ကသါနၢတမ့ၢ်တလၢ.
- ဝဲကူၤထီၣ်ဂီၤ, ညိး, ကပုၣ် မ့တမ့ၢ် အသ့ၣ်ယွၤဝဲ.
- ဝဲကူၤဝဲတၢ်ထူးထီၣ်ဝဲအလီၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲတဖၣ်.
- တၢ်လီၤဟံၤအသီတဖၣ်ဝဲမဲအကဆူး.
- ဝဲဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်.

ဝဲနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးထီၣ်အခါကိးနကသံၣ်သရၣ်ကူၤစါမဲတဘျီယီ, မ့တမ့ၢ် နဆိမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢတၢ်ဒီးဒၤတၢ်ကီၢ် တၢ်ခဲလၢနဂီၢ်ဒီးနဖိဆံးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်!



**လၢယကအိၣ်ဒီးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲယအိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ်ယကဘၣ်မၤဒ်လၢန?**

- လၢထံၣ်လီၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကူစါမဲတချးဒီးဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ မ့တမ့ါ ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါတက့ၢ်. တၢ်လၢထံၣ်လီၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကူစါမဲမ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤ ဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်. တၢ်မၤကဆဲးကဆိမဲမ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ထွဲကတီၢ်စၢၤမဲဒီးမဲကူၤအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
- ထူးမဲတနံၤခံၣ်ချီလၢအယံၣ်ဝဲဒၣ်ခံမံးနံးဒီးစူးကါကသံၣ်ထူးမဲလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ဖျူအိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride) တက့ၢ်.  
မၤကဆဲးကဆိမဲကဆူးဒီး သတီၢ်ယဲၤပြဲ (Floss) တနံၤတဘျီ.  
ထူးဒီးမၤကဆိၣ်န့ၣ်နဖိဆံးအမဲ.
- သုတပွဲၣ်ကီၢ်ပူၤဒီး baking soda တနီၣ်တၢ်ဖဲထံၣ်ယိၣ်တခူးအပူၤဖဲနဘျးဝံၤအလီၢ် ခံတက့ၢ်.တၢ်ဆံၣ် (Acid) ဖဲနကီၢ်ပူၤမၤကံၢ်စၢၤလီၤဝဲဒၣ်နမဲအဘျီဘၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ထံလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ဖျူအိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride) လၢအကမၤကံၢ်ဆူၣ် ထီၣ်နမဲအကီၢ်ဒီးဒိသဒါနမဲယၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်လီၤက့ၢ် [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) လၢအကမၤစၢၤနၤလၢ နတၢ်ယုထၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အုၣ်အိၣ်လီၢ်ကွဲ xylitol မ့တမ့ါ တၢ်ပံၣ်ဆၢလၢအတပၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ (sugar-free gum) တက့ၢ်.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤနၤလၢနကပလၢၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢဘၣ် နၤအါထီၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါန့ၣ်လီၤ. ထီဘိန့ၣ်သမံသမိးဆိဒီးပုၤရဲၣ် ကျဲၤမၤစၢၤဆူၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲလၢမ့ၢ်နတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤပူၤဖျးဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနကီၢ်ဒီးနဖိဆံးအကီၢ်စ့ၢ်မၤအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.  
ဆိကတီၢ်စူးကါညါသူး. ကသံၣ်မူၤဘျးဒီးသံးဇီၤကီၢ်ဇီၤတက့ၢ်. Missouri တၢ်ဆိကတီၢ်ညါသူးအလီၤကျိၤ (Missouri Tobacco Quitline) ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်တၢ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကိးဘၣ်ဖဲ 800-Quit-Now (800-451-0669) မ့တမ့ါ န့ၣ်လီၤက့ၢ်ဖဲ [www.quitnow.net](http://www.quitnow.net) တက့ၢ်.

**Missouri ဆူၣ်ချ့ဖဲကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤကရၢ (Missouri Department of Health and Senior Services)**  
**ဘၣ်ယးမဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲဒၢး: Office of Dental Health**  
**PO Box 570**  
**Jefferson City MO 65102-0570**  
**573-751-5874 ● [oralhealth@health.mo.gov](mailto:oralhealth@health.mo.gov)**  
**[oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)**

EO/AA တၢ်မၤကစၢ်- တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဝဲၤထံၣ်နီၤဖးလီၢ်သးအဂံၢ်ထံးခိၣ် ဘိအစီခိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.  
 ပုၤတဂၤလၢလၢလၢအမ့ၢ်ပုၤကတီၢ်တၢ်တသ့. တနံၤဟူတၢ်. မ့တမ့ါ အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်စၢၤလၢတၢ်ကတီၢ်ကိး လီၤတဲစိသ့ဖဲ 711 မ့တမ့ါ 1-800-735-2966 န့ၣ်လီၤ.

