

ဘဉ်ဃးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
မ့ၢ်တၢ်လၢ

ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်

အရူဒိၣ်.

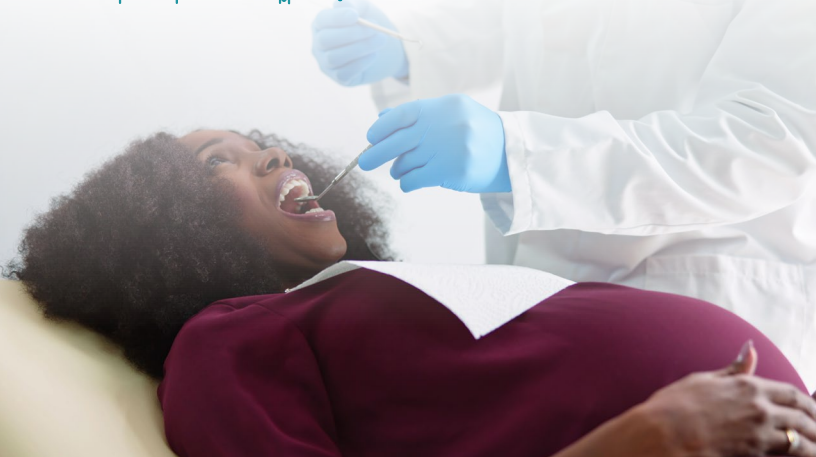
မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်
မၤဘဉ်ဒိဝဲဒၣ်မိၢ်ဒီးအဖိခံၤလိာ်သ့အဂ့ၢ်ဧါ?

- ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်သးဒ်အမ့ၢ်
ဒၤလိာ်သ့ၣ်စ့ၣ်ထီၣ်, လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပှၢ်လၢမိၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအခါဒီးအ
သ့ၣ်ယွၤလီၤဝဲဆူအဖိအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘဉ်ယီၣ်လၢ
တၢ်တချုးအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိအခါ, ဖိသဉ်အိၣ်ဖျၢၣ်
ထီၣ်သီအိၣ်ဒီးအတယၢ်လၢအစ့ၤယုာ်ဒီး-
 - » တၢ်ကသါအတၢ်ကိၣ်တဲတဖၣ်
 - » တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်လီၤဘဉ်ယီၣ်အါထီၣ်
 - » တၢ်ကံၤဘျးတၢ်အိၣ်အတၢ်ကိၣ်တဲတဖၣ်
 - » တၢ်ဒိၣ်ယံတၢ်ဆါ (Failure to Thrive Syndrome)
 - » Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
(ဖိသဉ်ဆံးအတၢ်သံသတူၢ်ကလၢ်တၢ်ဆါ)

ကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မၤသးဒ်လဲၣ်.

- တၢ်ကသါနၢတမ့ၢ်တလၢ.
- မဲကူၤထီၣ်ဂီၤ, ညိး, ကပုၣ် မ့တမ့ၢ် အသ့ၣ်ယွၤဝဲ.
- မဲကူၤဖဲတၢ်ထူးထီၣ်ဝဲအလီၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်မဲတဖၣ်.
- တၢ်လီၤဟီၤအသီတဖၣ်ဖဲမဲအကဆူး.
- မဲဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်.

ဖဲနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးထီၣ်အခါကိးနကသံၣ်သရၣ်ကူၤစါမဲတဘျီယီ, မ့တမ့ၢ်
နဆိမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီးကိၣ်ပူၤတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံၤတၢ်ဆါအယၢ်လၢတၢ်ဒီးသတၢ်ကိ
တၢ်ခဲလၢနဂီၢ်ဒီးနဖိဆံးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်!



လၢယကအိၣ်ဒီးမဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲယအိၣ်ဒီးဟူးသးအကတၢ်ယကဘၣ်မၤနီၣ်လဲၣ်?

- လဲၣ်ထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်ကူစါမဲတချုးဒီးဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ မ့တမ့ၢ်ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါတက့ၢ်. တၢ်လဲၣ်ထံၣ်လိာ်ဘၣ်ယးတၢ်ကူစါမဲမ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်. တၢ်မၤကဆွဲကဆိမဲမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကတၢ်စၢၤမဲဒီးမဲကူၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
- ထူးမဲတနံၤခံၣ်ဘျီလၢအယံၣ်ဝဲဒၣ်ခံမံးနံးဒီးစူးကါကသံၣ်ထူးမဲလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဖျူအိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride) တက့ၢ်. မၤကဆွဲကဆိမဲကဆူးဒီး သတိယဲၤပြဲ (floss) တနံၤတဘျီ. ထူးဒီးမၤကဆိန့ၢ်နဖိဆံးအမဲ.
- သုတဖွဲၣ်ကိာ်ပူၤဒီး baking soda တနီၣ်တၢ်ဖဲထံယိယိတခွဲအပူၤဖဲနဘျီဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်.တၢ်ဆံၣ် (acid) ဖဲနကိာ်ပူၤမၤဂံၢ်စၢၤလီၤဝဲဒၣ်နမဲအဘျီဘၣ်သုဝဲန့ၣ်လီၤ.
- အိထံလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ဖျူအိၣ်ရဲး(ဒ) (fluoride) လၢအကမၤဂံၢ်ဆူၣ်ထီၣ်နမဲအဂီၢ်ဒီးဒီးသဒၢနမဲယၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်လီၤကွၢ် MyPlate.gov လၢအကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤနတၢ်ယုထၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အုၣ်အိၣ်လိာ်ကွဲ xylitol မ့တမ့ၢ် တၢ်ပံၤဆၢလၢအတပၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ (sugar-free gum) တက့ၢ်.
- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤန့ၣ်လီၤနကပလၢၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢဘၣ်နၢအါထီၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါန့ၣ်လီၤ. ထီဘိန့ၣ်သမံသမိးဆိဒီးပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢမ့ၢ်နတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနဂီၢ်ဒီးနဖိဆံးအဂီၢ်စၢၤအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆိကတၢ်စူးကါညါသူး. ကသံၣ်မူၤဘျီးဒီးသံးစိၤကံးစိၤတက့ၢ်. Missouri တၢ်ဆိကတၢ်ညါသူးအလီၤကျိ (Missouri Tobacco Quitline) ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတၢ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကိးဘၣ်ဖဲ 1-800-QUIT-NOW (784-8669) မ့တမ့ၢ် န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ YouCanQuit.org တက့ၢ်.

Missouri ဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤကရၢ
(Missouri Department of Health and Senior Services)
ဘၣ်ယးမဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤဒီး (Office of Dental Health)
573-751-5874 • oralhealth@health.mo.gov
OralHealth.Mo.Gov