

ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲ တၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ် ဒီး နမိ

ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲ (fluoride varnish) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

- ကသံဉ်ဒိသဒါဖူဘါမဲ လၢတၢ်ဖူထီၣ်အီၤလၢ မဲတဖၣ်အဖီခိၣ်.
- မဲဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကူစါယါဘျါတမံၤ လၢအဒိသဒါဒီးမၤကဘျါလီၤ မဲတၢ်ဟးကွၢ်ဟးဂီၤ (မဲကအိတဖၣ်).

ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲ မၤစၢၤဝဲ မဲတဖၣ် လၢကျဲၣ်လဲၣ်?

- ဖလိပ်ရဲး မၤကျါၤထီၣ်မဲတဖၣ် ဒီး အတြီဆာဝဲ မဲကအိတဖၣ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.
- ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲ မၤသကိးတၢ်ဒီးခၢ်ထံ ဒ်သိးကဒိသဒါ မဲအဘျီကျါ လၢမဲအယံာ် ဒီး အံသၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဖလိပ်ရဲးမံၤဟူသၢ်ဖျါ လၢအိၣ်ဒီးအကံၢ်စီအဂ့ၢ်အကြးလၢတၢ်စူးကါအဂီၢ် ဒီး တြီယာ် မဲကအိအသီတဖၣ် အတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သး ဒီး မၤကဘျါလီၤ မ့တမ့ၢ် ဆိကတီၢ်ကွၢ် တၢ်ဟးကွၢ်ဟးဂီၤ ဒ်သိးသုတနးထီၣ်ဝဲတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါ ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲန့ၣ် မ့ၢ်အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ခါ?

- တၢ်အံၤ အချ့ အညီ, ဒီး အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢဖိသၢ်သးန့ၣ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်လီၤ.
- တၢ်အံၤတဆါဘၣ်.
- တၢ်စူးကါအီၤ တစဲးဖိန့ၣ်လီၤ. ဖလိပ်ရဲး ခဲလၢာ်ဃာ်ဃာ်န့ၣ် တၢ်တယူၢ်လီၤဘၣ်အီၤဘၣ်.
- နမိမ့ၢ်ယူၢ်လီၤဘၣ် ဖလိပ်ရဲး လၢတၢ်လီၤအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ထံအီ, တၢ်ထူးမဲကသံဉ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ် ဒၣ်လဲၣ်, ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲန့ၣ် အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢပုၤကစူးကါအီၤအဂီၢ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤ ဖိသၣ်တဖၣ် ကြးမၤ ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲလဲာ်?

- ဖိသၣ်တဖၣ် ကြးမၤဝဲ ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲ ဖဲအမဲဖိစးထီၣ်ဟဲထီၣ်အဆၢကတီၢ် ဒီး ပၢၢ်တုၤဆူ အသးနံၣ်ယဲၢ်နံၣ်အခိၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဖူ ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲ အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ် ဒီး အဘျီပဲၤအံၤပဲၤန့ၣ်အဂီၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီး နဖိအကသံဉ်သရၣ်တက့ၢ်.

လၢကဒိသဒါ ဖလိပ်ရဲး တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအဂီၢ် တၢ်ဖူလီၤ ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲ တဘျီဝံၤတဘျီန့ၣ်လီၤ-

- ဖဲတၢ်ဖူလီၤ ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲဝံၤအလီၢ်ခံ ပုၤအိၣ်ဒီးပုၤအိ တၢ်အထံလၢၤလၢၤ (တမ့ၢ်အကိၢ်ဘၣ်) မ့တမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ထံတဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်လၢအကဟံၣ်တဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ဒီးအစိုးတဖၣ်န့ၣ် ကြးလၢပုၤကပဒုၣ်ဟးဆဲးအီၤ လၢဆူမဲာ်ညါ 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတကြး ထူးမဲ မ့တမ့ၢ် မၤကဆဲကဆိမဲအကဆူး လၢလုၣ်အယဲၤ လၢဆူမဲာ်ညါ 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤဘၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဖူလီၤ ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြၢ်မဲဝံၤအလီၢ်ခံ ကဘၣ်မုၢ်လၢတၢ်မနုၤလဲာ်-

- မဲတဖၣ် ကဖျါဘီဝဲတစဲး မ့တမ့ၢ် ကဖျါကဒုကယီၤ လၢဆူမဲာ်ညါ 24-48 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- နဖိအမဲတဖၣ်န့ၣ် ကလိာ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ထူးမဲ, တၢ်မၤကဆဲကဆိမဲအကဆူး လၢလုၣ်အယဲၤ, ဒီး မဲဂ့ၢ်ဝီတၢ်သမံသမိးတဖၣ် ဒ်ညီန့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

ဘန်မနု၊ ယကသံ န်သရန်/ဆူန်ချုကသံ န်ဒါး စူးကါဝဲ ဖလိပ်ရဲး ကသံ န်ဖူက ကြော် မဲလဲန်?

- နကသံ န်သရန် သူန်အိန်သးအိန်ဘန်ယိန်တင်လါ နဖိအတင်အိန်ဆူန်အိန်ချုထီရီအဂီၢ် – ဟ်ဃုန်ဒီး အကိန်ပူဒီးအမဲတဖန်န့ၣ်လီၤ!
- ဖိသန်တဖန် ဘန်လဲၤထံ န် အကသံ န်သရန် ဒ်ညီနုၢ်အသိးတလီၢ်လီၢ်, လီၤဆီဒန်တင် ဖဲအနီၢ်ဆဲးအခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသန်တဖန် ကြားမါဝဲ မဲဂ့ၢ်ဝီတင်သမံသမိးတဖန် ညီနုၢ်တဘျီဘန်တဘျီ, ဒီး နကသံ န်သရန် ကသမံသမိးကွၢ် အကိန်ပူ လါတင်ဂ့ၢ်ကီတဖန်အဂီၢ် ဒီး ကမၤန့ၢ်အီၤ ဖလိပ်ရဲး ကသံ န်ဖူက ကြော် မဲ ဒ်သိးအမဲတဖန်ကဂ့ၢ်ဝဲ ဖဲတင်လဲၤဒီးပူးသးတဖန်အဘျီစါန့ၣ်လီၤ. တင်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တင်တမံလါအိန်လါ နဖိအတင်အုန်ကီၤ တင်န့ၣ်ဘျူးအပူ ဒီး တလိန်နဟ့ၣ်တင်ဘူးတင်လဲနီတမံၤဘန်. နမ့ၢ်တအိန်ဒီး မဲကသံ န်သရန်တဂၤဘန်ဒီး နကသံ န်သရန် ကဆုၢ်ခီနုၢ်ဆူ မဲကသံ န်သရန်တဂၤအအိန် ဒီး ကသံ ကွၢ်နုၤ နဖိအကိန်ပူဂ့ၢ်ဝီ ဆူန်ချုတင်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အလုၢ်အလၢ်တဖန်လီၤ.

မံၣ်နံၣ်စိထန်ဆူန်ချုဝဲၤကျိၤ (Minnesota Department of Health)
 ဖိသန်ဒီးပုၤလိန်ဘိ တင်သမံသမိးတဖန် (Child and Teen Checkups)
 PO Box 64975
 St. Paul, MN 55164-0975
 651-201-3650
health.childteencheckups@state.mn.us
www.health.state.mn.us

12/2023

လါကမၤန့ၢ် တင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤအံၤ လါကွၢ်ဂီၤဒိအဂုၤအဂၤအဂီၢ်, ကိးလီတဲစိ ဆူ- 651-201-3650.