

ခံတွင်းအနံ့နံခြင်း နှင့် ဖြေရှင်းနည်းများ



ခံတွင်း အနံ့ နံခြင်းကို ဆေးပညာအရ halitosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ English လိုတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ bad breath ပေါ့။ Halitosis ဟာ လူတွေမှာ တွေ့ရများတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အဓိက ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ပါးစပ်ထဲမှာ စားကြွင်းစားကျန်တွေနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ခိုအောင်းနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ပါးစပ်နံတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ ပါးစပ်နံတာကို သတိမထားမိကြပါဘူး။ အခြားသူတွေက သတိထားမိပေမယ့် အားနာလို့ ဖြစ်စေ ရှက်လို့ ဖြစ်စေ ဘာမှ မပြောဘဲ အောင့်အင်း သည်းခံပြီး နေလေ့ရှိတတ်ကြတယ်။ အရမ်း ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းက ဖြစ်စေ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်က ဖြစ်စေ ပြောသောကြောင့်သာ သူတို့ သတိထားမိတတ်ကြပါတယ်။

ပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအရတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးနည်းပါးဟာ ဘဝရဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပါးစပ်နံတာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်တဲ့။ တခါတလေကျတော့လည်း ပင်ကိုက ပါးစပ်မနံပေးမယ့် အနံ့ပြင်းတဲ့ အစာတွေ ဥပမာ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူကဲ့သို့ သော အစာတွေကို စားမိပြီး အနံ့ထွက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ နံတယ်မနံဘူးဆိုတာက ဓလေ့ထုံးစံနဲ့လည်း ဆိုင်သေးတယ်။ တချို့ကျတော့ ဆေးလိပ်သောက်လို့ အနံ့နံတာမျိုး။ သူတို့အချင်းချင်းတော့ မနံဘူးပေါ့။ ဘေးက ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့သူကသာ အနံ့မခံနိုင်တာ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ခံတွင်းနံ့ နံခြင်းရဲ့ တရားခံတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကြောင့် ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ သွားဖုံးဂျောင်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းက ပါးစပ်နံ့ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို သေချာလုပ်ဆောင်ရင် အနံ့နံသူအများစုဟာ အဆိုပါ အခြေအနေမှ သက်သာသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို

လုပ်တာတောင်မှ မသက်သာဘူးဆိုရင် ခံတွင်း အတွင်းမှ ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှ ဖြစ်စေ ရောဂါ တစ်ခုခုရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်လို့မှ အဆင်မပြေပါက တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်တို့နှင့် ပြသစေလိုပါတယ်။

ခံတွင်း အနံ့ဆိုးခြင်းဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

ခံတွင်းအနံ့ဆိုးအောင် ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း

သွားပညာရှင်တွေရဲ့ ပြောဆိုချက်အရ ခံတွင်း အနံ့ထွက်သူတွေရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ကျွန်တော်တို့ စားလိုက်တဲ့အစားအာဟာရကို ပါးစပ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက ချေဖျက်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဘယ်သူမှ အစားအာဟာရကို ပါးစပ်ထဲမှာ စက္ကန့်ပိုင်းထက် ပိုပြီး ငုံ့မထားတဲ့အတွက် မသိသာပါဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာ စားကြွင်းစားကျန်တွေ ကျန်ခဲ့ရင်တော့ ဘက်တီးရီးယားတွေအတွက် ရိက္ခာတစ်လက်ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အစားအာဟာရကို ချေလိုက်ရင် hydrogen sulphide ဆိုတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုးကို ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ သူကမှ အနံ့နံ့စေတာပါ။ ၎င်းဓာတ်ငွေ့ကို ကြက်ဥပုပ်တွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပြီး ပုပ်အက်အက်အနံ့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ အစားအာဟာရတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး သွားတွေနဲ့ သွားဖုံးပေါ်မှာ သွားချေးလို့ ခေါ်တဲ့ အဖြူရောင် (သို့) အရောင်မရှိတဲ့ အဖတ်ကလေးတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပမဏာနည်းပါးရင် အရောင်မဲ့တတ်ပြီး များပြားလာပါက အဖြူရောင် အဖတ်တွေအဖြစ် တွေ့မြင်ရတတ်ပါတယ်။ သွားကို နံ့အောင် မတိုက်ပါက ၎င်းအဖတ်များသွားကြားနှင့် ပါးစောင်တို့တွင် တင်ကျန်နေတတ်ပါတယ်။ အဆိုပါ သွားချေးများသည် သွားဖုံးကောင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အနံ့ဆိုးများကို ထုတ်လွှတ်နိုင်ပါတယ်။



သွားဖုံးရောင်ခြင်း (<http://news.sky.com/sky-news/content/StaticFile/gif/2008/Apr/Week2/1668667.gif>)

သွားတုသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း

သွားအတု အံပုံအတု အသုံးပြုသူများသည် ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခြင်း မရှိပါက ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားပြီး အနံ့ဆိုးများ ထွက်နိုင်ပါသည်။



ref: http://www.indecisionforever.com/files/2009/05/dentures_photo3.jpg

ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပါးစပ်တွေကို တံတွေးလို့ ခေါ်တဲ့ saliva က အမြဲတမ်း စိုစွပ်ပြီး သန့်ရှင်းနေအောင်

ပြုလုပ်ပေးနေပါတယ်။ အကယ်၍ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပါးစပ်ခြောက်နေပါက အရေပြားမျက်နှာပြင်ရှိ အညစ်အကြေးများနှင့် dead cell များကို မဖယ်ရှားနိုင်တော့ပေ။ ထိုအခါ ပါးစပ်နံ့တတ်ပါသည်။ ရေသောက်နည်းခြင်းကလည်း ပါးစပ်ခြောက်ခြင်းကို အားပေးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ယခုလို ပူအိုက်သည့် ရာသီဥတုတွင် ရေဓာတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်အတွင်း စိုစွပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။



"Side effects include, headache, dry mouth, muscle fatigue and turning into a frog."

ref: <http://www.cartoonstock.com/newscartoons/cartoonists/mbc/lowres/mbcn994l.jpg>

အစားအသောက်ကြောင့် ပါးစပ်နံ့ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် အချို့သော မဆလားမှန် များသည် စားလိုက်ပါက ပါးစပ်နံ့ ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အရက်နှင့် ကော်ဖီသည်လည်း အနံ့ဆိုးစေတတ်ပါသည်။ ပါးစပ်အတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများသည် အသီးအရွက်ထက် အသားကို ချေဖျက်ပါက အနံ့ဆိုးသော ဓာတ်ငွေ့များကို ပိုထုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သွားကြားတွင် အသားစများ ကျန်ခဲ့ခြင်းသည် အရွက်စများကျန်ခဲ့ခြင်းထက် အနံ့ဆိုးခြင်းကို ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးများ

အချို့သော ကြာရှည်စွဲသောက်ရသည့် ဆေးများသည် ခံတွင်း ခြောက်ခြင်း နှင့် တံတွေးအထွက်နည်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်လည်း ပါးစပ်နံ့နိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်အငွေ့သက်သက်ကြောင့် တော့ ပါးစပ်မနံ့တတ်ပါ။ သို့သော် ဆေးလိပ်သည် ပါးစပ်ခြောက်ခြင်းကို အားပေးသလို သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကိုလည်း အားနည်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ရိုက်မဟုတ်သော်လည်း သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့် ပါးစပ်နံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ခံတွင်း အနံ့နံ့နိုင်သောရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ

- အာသီးရောင်ခြင်း
- ဆီးချို (uncontrolled)
- အဆုပ်ပွ ရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါနှင့် နာတာရှည်အဆုပ်ရောဂါများ
- ထိပ်ခပ်နာ

- အစာအိမ်ရောင်ခြင်း
- အမျှင်ဓာတ်နှင့် ကဆီဓာတ်အစားနည်းပြီး အသား အစားများခြင်း
- နာတာရှည် အသည်းရောဂါသည်များ
- နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်များ
- အချို့သောကင်ဆာများ ဥပမာ။ ။ လျှာကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ နှင့် အစာရေမျိုကင်ဆာ

ခံတွင်း အနံ့နံ့ခြင်းကို ဘယ်လိုပျောက်အောင် လုပ်မလဲ။

ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

ပါးစပ်နံ့တယ်ဆိုတာ ဆေးခန်းသွားပြီး ကုသလို ရတဲ့ အခြေအနေမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဆေးဆိုင်မှ ဆေးဝယ်သောက်လို့လည်း ပျောက်မည်မဟုတ်။ ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း ခံတွင်းအနံ့ ပျောက်ဆေးဆိုပြီး ကြော်ငြာထားသော ငုံဆေး ၊ ပလုပ်ကျင်းဆေးနှင့် သောက်ဆေးများကို တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါဆေးများသည် ခံတွင်းအနံ့ကို ယာယီသာ ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ပုံမှန်သွားတိုက်မည် သွားကြားထိုးမည်ဆိုပါက ခံတွင်းအနံ့ ထွက်ဖို့ သိပ်မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ သွားတိုက်ရာတွင် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၂ကြိမ်တိုက်ဖို့ လိုသည်။ သွားတိုက်ဆေးသည် ပြည်တွင်းပြည်ပမှ ထုတ်လုပ်သည့် ချိုရဲရဲ သွားတိုက်ဆေးများ မဟုတ်ဘဲ floride ပါဝင်သည့် အရသာမရှိသည့် သွားတိုက်ဆေးများသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်တံတွင် ပျော့ပျောင်းသည့် အမွှေးလေးများပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အတိုအရှည်မတူညီပါက ပိုကောင်းသည်ဟု ဆိုကြသည်။ သွားတိုက်တံတစ်ချောင်းကို တိုက်လာလိုက်တာ လူမှန်းသိကတည်းကနေ ဘွဲ့ရသည်အထိ ဆိုတာမျိုးလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ၃ လတန်သည် ၄ လတန်သည်တွင် တစ်ကြိမ်မျှ သွားတိုက်တံအသစ်တစ်ချောင်း ဖြင့် လဲလှယ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သွားတစ်ခါတိုက်ပါက အနည်းဆုံး ၂ မိနစ်ခန့် ကြာရမည် ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ပြီးပါက သွားပွတ်တံဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လျှာပွတ်တံဖြင့် ဖြစ်စေ လျှာကို ရွရွကလေး ပွတ်၍ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရပါမည်။ စနစ်တကျသွားတိုက်နည်း နှင့် သွားကြားထိုးနည်းကို အောက်ပါပုံများမှတစ်ဆင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

You should brush your teeth thoroughly at least twice a day to remove plaque and to prevent tooth decay. Follow the steps below for proper brushing. Contact your dentist if you have any questions.



1. Place your toothbrush at a 45-degree angle to your gums.



2. Brush gently in a circular motion.



3. Brush the outer, inner and chewing surfaces of each tooth.



4. Use the tip of your brush for the inner surface of your front teeth.

ref: http://www.lacamasdental.com/images/brush_teeth.jpg

You should floss your teeth thoroughly at least once a day to remove plaque from the areas that your toothbrush cannot reach. Follow the steps below for proper flossing, and contact Drs. Briles and Stuart if you have any questions.



1. Wind about eighteen inches of floss around your fingers as shown. Most of it should be wrapped around one finger, and as the floss is used, the other finger takes it up.



2. Use your thumbs and forefingers to guide about one inch of floss between your teeth.



3. Holding the floss tightly, gently saw the floss between your teeth. Then curve the floss into a C-shape against one tooth and gently slide it beneath your gums.



4. Slide the floss up and down, repeating for each tooth.

ref: <http://www.lacamasdental.com/images/floss.jpg>

အခြားသောနည်းလမ်းတွေကတော့.....

အစာစားပြီးတိုင်း ပလုပ်ကျင်းပါ။ ထိုအခါ စားကြွင်းစာကျန်များ သွားများအတွင်း၌ တင်ကျန်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အကယ်၍ ပလုပ်ကျင်း၍ အဆင်မပြေပါက ပီကေဝါးပါ။ ပီကေကို ပါးစပ်အတွင်းနဲ့အောင် ဝါးပါက ပါးစပ်အတွင်းမှ တံတွေးများပါထွက်လာပြီး ခံတွင်း သန့်ရှင်းခြင်းကို အားပေးပါသည်။

မိမိစားမည့်အစာကို သတိထားပါ။ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့ရမည့်အချိန်မျိုးတွင် ခံတွင်းနံစေသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့သော် မရှောင်နိုင်ပါက သွားဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသကာ သွားနှင့် သွားဖုံးကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

Reference

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/166636.php>

Written by Christian Nordqvist