

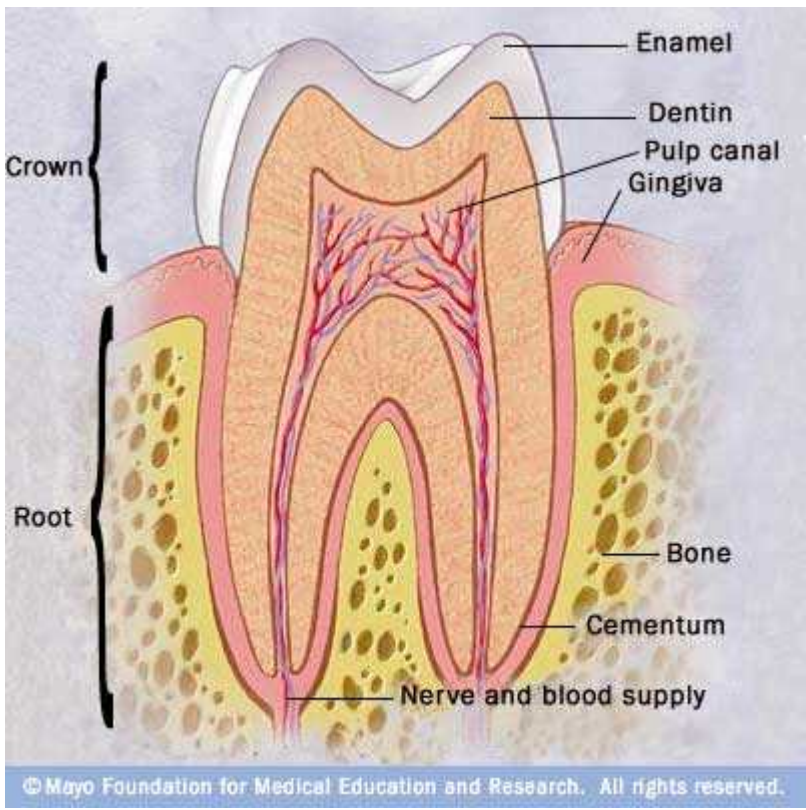
ဗိုလ် ပြီးမောင်မောင်

M.B,B.S (DSMA) ; Dip. in Family Medicine (2st Year)

Saint Petersburg Medical Academy

သင်မသိသေးတဲ့ သင့်သွားတွေရဲ့ အကြောင်းလေးတွေ

သွားတွေကို စကားပြောတဲ့ နေရာမှာ၊ အစားအစာတွေ ဝါးစားကြတဲ့ နေရာမှာ၊ အချင်းချင်း နှစ်လိုဖွယ်ပြီးပြကြတဲ့ နေရာတွေမှာသုံးတယ်ဆိုတာတော့ သိကြပါတယ်။ သင်မသိသေးတဲ့ သင့်ရဲ့ ပုလဲသွယ် သွားလေးတွေအကြောင်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ပုံ-၁- သွားတချောင်း၏ ဒေါင်လိုက်ဖြတ်ပိုင်းပုံ

၁။ အချဉ်ဓာတ်တွေဟာလည်း အချိုဓာတ်လိုပဲ သွားတွေကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်

များသောအားဖြင့် သိကြတာကတော့ သကြားလိုမျိုး အချိုပါတဲ့ အစားအစာတွေကပဲ သွားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အချိုရော အချဉ်ပါ လွန်ကဲသွားရင်တော့ သွားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အက်ဆစ်ဓာတ်များတဲ့ pH ပမာဏ နဲ့ပါတဲ့ အစားအစာတွေ၊ သကြားလုံးတွေနဲ့ ဖျော်ရည်တွေဟာ သွားတွေကို ပျော့ပြောင်းသွားစေပါတယ်။ နောက်ပြီး သွားရဲ့ အပေါ်ယံ ကြွေလွှာ (Enamel Layer) ကို ပျက်စီးစေပြီး သွားရဲ့ အရွယ်အစားကိုလည်း သေးငယ်သွားစေပါတယ်။ Citric Acid ဟာ သွားအတွက် အဆိုးရွားဆုံး၊ သွားကို ဒုက္ခပေးဆုံး ပါပဲ။

သွားဆရာဝန်တွေ ကတော့ အချို အချဉ်ပိုက်ပြီး စေးကပ်တဲ့ ကလေးတွေ စားလေ့ရှိတတ်ကြတဲ့ သကြားလုံးတွေ (ဥပမာ- ငယ်ငယ်က ကျွန်တော်တို့ စားခဲ့ဘူးကြတဲ့ အစပိုင်းမှာ တအားချဉ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ တဖြည်းဖြည်း ချိုလာတတ်တဲ့ သကြားလုံးမျိုး၊ ဂြိုဟ်သားသကြားလုံး၊ သရဲသကြားလုံး စတာတွေ) ဟာ သွားတွေကို အန္တရာယ်အပေးဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ အချဉ်ဓာတ်ပါပြီး စေးကပ်တဲ့ ဝိတာမင်တွေတောင်မှ သွားတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီသကြားလုံးတွေကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါမှာ pH ပမာဏဟာ တအားနဲနေပြီး ဘက်ထရီတွေမှာအသုံးပြုတဲ့ အက်ဆစ်လောက်နီးနီးဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သွားတွေကို အလွယ်တကူပဲ အရည်ပျော် ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ပိုဆိုးတာက ကလေးတွေရဲ့ သွားကြွေလွှာတွေဟာ သွားပေါက်ပြီး ၁၀ နှစ်ထိအောင် မာကြောကြံ့ခိုင်မှုမရှိသေးပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ သွားတွေဟာ ပိုပြီးပျော့ပြောင်းတဲ့ အတွက် အက်ဆစ်တွေဟာ ပိုပြီး ဖျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ သွားတွေလည်းပဲ အချဉ်ဓာတ်ရဲ့ ဆိုးကြီးကနေ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ pH ပမာဏနဲ့ပြီး သကြားလုံးဝမပါတဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို မသောက်သင့်ပါဘူး။ သွားတွေကို အလွန်ပဲ အန္တရာယ်ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အက်ဆစ်ဓာတ်များတဲ့ တနည်းအားဖြင့် အချဉ်ဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေကို စားမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်စားမယ့် အစားအစာတွေနဲ့ အတူတူစားပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အက်ဆစ်ဓာတ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလျော့နည်း သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပိုကောင်းတာကတော့ Xylitol* ပါဝင်တဲ့ chewing gum တွေကို ဝါးပြီး သွားတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ Xylitol ဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်တာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ Recaldent** ပါဝင်တဲ့ chewing gum တွေကတော့ သွားတွေရဲ့ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားတဲ့ ဓာတ်သတ္တုတွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးပြီး သွားများပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သွားပိုးစားခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။



ပုံ-၂- Xylitol ပါဝင်သော chewing gum များ



ပုံ-၃- Recaldent ပါဝင်သော chewing gum

၂။ သွားရဲ့အပေါ်ယံကြွေလွှာ(Enamel Layer) ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမာဆုံးအလွှာဖြစ်ပေမယ့် လွယ်ကူစွာပဲ ကျိုးပဲ့နိုင်ပါတယ်

ရေခဲတွေကို ဝါးစားတာ၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်လိုမျိုး အစေ့လှော်တွေကို ဝါးစားတာ၊ လျှာနဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အသီးတွေ ကွင်းတွေ တပ်တာတွေဟာ သွားတွေကို ကျိုးပဲ့ ကွဲအက်စေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားနဲ့ မတူတဲ့ အချက်က သွားတွေဟာ အရေပြားတွေလို အသစ်တစ်ခု ပြန်မပေါက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရှဉ့်လို ဖျံလိုသတ္တဝါတွေရဲ့ သွားတွေလိုလည်း ကျွန်တော်တို့ သွားတွေက တအားကြီး မမာပါဘူး။

သွားဆရာဝန်တွေကတော့ ရေခဲတွေ၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်လိုမျိုး အစေ့လှော်အမာတွေကို တတောက်တောက် ဝါးစားတာမျိုးတွေကို ရှောင်ဖို့ ပြောထားပါတယ်။ အဲဒီလို ဝါးစားတာဟာ ကျောက်စရစ်ခဲကို ဝါးစားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ရေခဲကိုဝါးစားတဲ့အခါမှာ မာကြောတဲ့ အရာအချင်းချင်းတိုက်မိပြီး သွားတွေ ကျိုးတာ ပဲ့တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွားစိုက်ထားတဲ့ သူများဆိုရင် ဒီလိုမျိုး မာကြောတာတွေကို မဝါးမိဖို့ ပိုပြီးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွားတွေရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားထက်ပိုတဲ့ မာကြောတဲ့ အရာတွေကို တအားကြိတ်မဝါးမိဖို့ လိုပါတယ်။

လျှာနဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေမှာ သတ္တုကွင်းတွေ အသီးတွေတပ်ခြင်းအားဖြင့် စကားပြောတဲ့အခါတိုင်း အဲဒီ အသီးတွေ ကွင်းတွေဟာ သွားတွေနဲ့အမြဲတမ်း ထိခိုက် ပွတ်တိုက်မိတာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုတိုက်မိဖန်များတဲ့အခါမှာ သွားတွေပဲ့ထွက်တာ ကျိုးတာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုမျိုး အသီးတွေ ကွင်းတွေတပ်ခြင်းအားဖြင့် အာခေါင်တွင်းကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တာကနေပြီး သွားတွေပျက်စီး ဆုံးရှုံးတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွားတွေကို အမြဲတမ်း ကျန်းမာခိုင်ခံ့နေဖို့ ဆိုရင် သူတို့ကို သေချာဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်သွားတွေကို ပလယာ(Pliers) တချောင်းအဖြစ် မသုံးပါနဲ့။ သင့်ရဲ့သွားတွေကို ခက်ရင်းသွားနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း သတိပြုပါ။

၃။ အသက်အရွယ်မရွေး သွားတွေပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ

အများစုမှာ သွားတွေဟာ ၃၂-ချောင်းပြည့်အောင် ပေါက်ကြပေမယ့် အချို့သောလူမျိုးစုများမှာတော့ သွားတွေပြည့်စုံအောင် ပေါက်လေ့မရှိကြပါဘူး။ သွားတွေပေါက်တဲ့ ပုံစံကလည်းပုံမှန် မဟုတ်တတ်ကြပါဘူး။ တချို့မှာ သွားစွယ်တွေ ပါမလာတတ်ကြပါဘူး။ ပုံစံမကျပဲ ပေါက်လာတဲ့ သွားတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဖြစ်အများဆုံးကတော့ အံဆုံးသွားတွေပါပဲ။ ဒုတိယ အဖြစ်များဆုံးတော့ ရှေ့သွားကြီး ၂-ချောင်းရဲ့ ဘေးတဘက်တချက်က သွားတွေပါပဲ။ သွားတွေပုံစံမမှန်တာဟာလည်း မျိုးရိုးလိုက်တာဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွားတွေ ပျက်စီးရခြင်းရဲ့ အဖြစ်အများဆုံးအကြောင်းအရာတွေကတော့ သွားဖုံးရောဂါတွေနဲ့ သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်ခြင်းတွေပါပဲ။

၄။ Fluoride များလွန်းခြင်းဟာလည်း သွားတွေကို ဒုက္ခပေးပါတယ်

Fluorideဟာ သွားကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ များလွန်းရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ အသက် ၈ နှစ်အောက်ကလေးတွေရဲ့ လူကြီးသွားတွေ သွားဖုံးအောက်မှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုယူနေတဲ့ အချိန်မှာ Fluoride ကို လိုအပ်တာထက် ပိုသုံးမိရင် Fluorosis ဆိုတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Fluorosis ဆိုတာ Fluoride လွန်ကဲခြင်းကြောင့် သွားတွေမှာ ပထမဆုံး အဖြူရောင် အစက်အပျောက်တွေ ပေါ်လာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သွား တချောင်းလုံး အညိုရောင်အဖြစ်ပြောင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီအရောင်ပြောင်းခြင်းဟာ သွားရဲ့ အတွင်းပိုင်းကနေ ဖြစ်နေတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သွားကို ဘယ်လိုမှ အရောင်ပြန်ပြီးဖြူလာအောင် ပြုပြင်လို့မရနိုင်တော့ပါဘူး။



ပုံ-၄- Fluorosis သွားများ

Fluoride များခြင်းကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အပေါက်သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီကမှ တဆင့် အရောင်တွေ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရေမှာပါဝင်တဲ့ Fluoride ကတော့ သွားတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်တဲ့အထိ မရှိပါဘူး။ သွားတွေကိုပိုပြီး ခိုင်မာစေပါတယ်။ Fluorosis ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ကလေးတွေဟာ Fluoride များစွာပါဝင်တဲ့ သွားတိုက်ဆေးများနဲ့ သွားတိုက်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ သွားတိုက်ဆေးတွေကို မျိုချမိလို့ပဲ ဖြစ်ရတာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို သွားတိုက်တဲ့အခါမှာ မျိုမချမိစေဖို့ သတိပေးရပါမယ်။ သွားတိုက်ဆေးပမာဏကိုလည်း သင့်တင့်ရုံသာထည့်ပေးရပါမယ်။ ပိုကောင်းတာကတော့ မသိတတ်သေးတဲ့ ကလေးတွေကို Fluoride မပါဝင်တဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေကိုပဲ ပေးသုံးသင့်ပါတယ်။ သွားတိုက်ပြီး အမြုပ်တွေကို မျိုမချရဘူး ဆိုတာကို သိတတ်တဲ့ အရွယ်အထိပေါ့။

၅။ သွားတွေကို ပြုပြင်မှုတွေ လုပ်ကြတာကြောင့်လည်း သွားအခေါင်းပေါက်တွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်

သွားတွေရဲ့ အနေအထားတွေကို ပြုပြင်ပေးဖို့ သုံးတဲ့ သွားကို နန်းကြီးတွေနဲ့ ဆိုင်းထားခြင်းတွေကြောင့်လည်း သွားတွေကို အခေါင်းပေါက်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။



ပုံ-၅- သွားများပြုပြင်ရာတွင် အသုံးပြုသော နန်းကြိုးပုံ

သွားတွေ မညီမညာ မလှပတာတွေ အလိုင်းမင့် မတည့်တာတွေကို ပြုပြင်တဲ့ နေရာမှာ သွားတွေကို နန်းကြိုးတွေနဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာ တခုအထိ သွားတွေနဲ့ ဆိုင်းပြီးထားရပါတယ်။ အဲလိုထားတဲ့အခါမှာ သွားတွေကိုပိုပြီးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွားတိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း စေ့စပ်သေချာစွာနဲ့ ကောင်းမွန်စွာတိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ နန်းကြိုးတွေ ဆိုင်းထားခြင်းကြောင့် အစားအစာတွေ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေနဲ့ အက်ဆစ်တွေဟာ နန်းကြိုးတွေရဲ့ဘေးမှာတွယ်ကပ်မိခိုနေပြီး သွားရဲ့အပေါ်ယံကြွေလွှာကို ကြွေကျ ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ နန်းကြိုးရဲ့ အဆက်နေရာတွေကနေ အခေါင်းပေါက်တွေ ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အခေါင်းပေါက်တွေကနေ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ဝင်းရောက်ပြီး သွားမှာ အစက်အပြောက်တွေ ထင်လာမယ်။ ပိုဆိုးလာရင်တော့ သွားတချောင်းလုံး အနက်ရောင် ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။



ပုံ-၆- သွားများကို နန်းကြိုးဖြင့်ဆိုင်းပြီး ပြုပြင်ထားပုံ

လျှာဟာ သဘာဝကပေးထားတဲ့ သွားတိုက်တံတချောင်းဖြစ်ပါတယ်။ နန်းကြိုးတွေနဲ့ ဆိုင်းထားတဲ့အခါမှာ သွားတွေကို လျှာနဲ့ပွတ်တိုက်ပေးတာမျိုးမလုပ်မိတော့ပါဘူး။ နန်းကြိုးတွေကိုပွတ်တိုက်မိပြီး လျှာကို အနာတရဖြစ်စေတာကြောင့် မလုပ်မိတော့တာပါ။ အဲဒါရဲ့ အကြီးဆက်ကတော့ သွားမှာ အစားအစာတွေ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ ပိုပြီးကပ်နေစေပြီး

သွားတွေကို ပိုပျက်စီးစေပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ ပြင်ပက ပစ္စည်းတွေ ရှိနေရင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတာ ပိုပြီး ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ ပြင်ပက ပစ္စည်းတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းရေးကို အချိန်ယူပြီး သေချာလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

သတိမထားမိတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ သွားတွေကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို သိသွားပြီးဆိုတဲ့ ဒါတွေကို ရှောင်ကျဉ်ပြီး သွားတွေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းခိုင်ခံ့နေအောင် ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

*Xylitol=သကြားအစားထိုး ခြပ်ပေါင်းတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သွားများကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ သစ်သီးဝလံများနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရဲ့ အမျှင်များမှ ထုတ်ယူရရှိပါတယ်။

**Recaldent= နို့မှရရှိတဲ့ ပစ္စည်းတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သွားများကို ခိုင်ခံ့စေပြီး သွားအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်သတ္တုတွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။ သွားပိုစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အကိုးအကား။ ။ WebMD Better Information. Better Health မှာပါရှိတဲ့ 5 Things You Didn't Know About Your Teeth ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားပါတယ်။