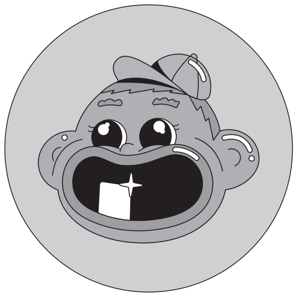
Government of **Western Australia**
North Metropolitan Health Service
Dental Health Services

လက်မ၊ လက်ချောင်းနှင့် ချိုလိမ် စုပ်ခြင်း



လက်မ၊ လက်ချောင်း သို့မဟုတ် ချိုလိမ် စုပ်ခြင်းသည် ကလေးများစွာတွင် ကြီးလာချိန် ပပျောက်သွားတတ်သည့် ဖြစ်နေကျ စိတ်ကျေနပ်မှု အပြုအမူဖြစ်သည်။ အသက် ၄ နှစ်ကျော်သည်အထိ စုပ်ခြင်းက အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- မညီညာသောသွားများ – သွားများသည် တန်းညှိမရအောင် တွန်းထုတ်ခံရနိုင်ပြီး ကလေးများ၏ကိုက်ဖြတ်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်သည်။
- စကားပြောခြင်းအတွက် စိန်ခေါ်မှုများ – ချိုလိမ်သည် ကလေးများစကားပီသစွာ ပြောဆိုရန်လိုအပ်သော အသံများ၏ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းကို တားဆီးနိုင်သည်။
- သွားပိုးစားခြင်း – ပျားရည်ကဲ့သို့ သကြားဓာတ်များ သုပ်ထားသော ချိုလိမ်များသည် သွားအပေါက်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဤအကျင့်ကို ဖြတ်ရန် အကြံပြုချက်များ

- **ဖြည်းဖြည်းလုပ်ယူပါ** – ချိုလိမ်စုပ်ခြင်းကို ရုတ်ချည်းရပ်တန့်ခြင်းသည် အခြားစုပ်ခြင်းအလေ့အထများကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုပါသည်။
- **ချိုလိမ်သုံးခြင်း ကန့်သတ်ပါ** – အိပ်စက်ခြင်းကောင်း အလေ့အထ ဖြစ်စေရေးကို အထောက်အကူပြုရန် အတွက် အိပ်ရာဝင်ချိန်၌ ချိုလိမ်ကို ညင်သာစွာ ဖယ်ရှားပါ။
- **အောင်မြင်မှုကို ချီးကျူးအားပေးပါ** – ထိုအကျင့်ကို ဖြတ်နိုင်ခြင်းအတွက် သင့်ကလေးအား ချီးမွမ်းပါ သို့မဟုတ် ဆုချပါ။
- **ပျော်ရွှင်စရာသုံး၍ အာရုံလွှဲပါ** – သွားဖုံးအုပ်၊ အရုပ်၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စာအုပ်များဖြင့် ကစားစေခြင်းဖြင့် သူတို့၏ လက်များအား အနားမပေးပါနှင့်။

ဤအကျင့်ကိုဖြတ်ရန်ခက်ခဲနိုင်သော်လည်းသင်၏ဖွဲလုံ့လကြောင့် အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုသိရှိရန်နှင့် အထောက်အပံ့များအတွက်

- သင်၏ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးသူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- သင်၏ ခံတွင်းကျန်းမာရေးပညာရှင်အား တွေ့ပါ။

Smiling Starts ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဗီဒီယိုတိုများကို ကြည့်ရှုပြီး အခြားအသုံးဝင်သော ထုတ်ပြန်ချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။

မေးမြန်းစရာများရှိပါက ၁၈၀၀ ၉၃၉ ၆၆၆ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Early Childhood Dental Program

smiling starts

တာဝန်မရှိကြောင်း ရှင်းလင်းချက်။: ဤထုတ်ဝေမှုသည် အခြေခံပညာပေးရေးနှင့် သတင်းထုတ်ပြန်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်များအတွက် ကျွမ်းကျင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအား ဆက်သွယ်ပါ။

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် တောင်းခံရရှိနိုင်ပါသည်။

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1744