multi cultural communication

Laotian
March 2000

ທ່ານເລີ້ມມີອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ? ເປັນຫຍັງແຂ້ວແລະພັນຈຶ່ງສຳຄັນຕໍ່ສຸຂພາບຂອງທ່ານ

Getting Older? Why your teeth and gums are important for good health

ມີແນວດີຢ່າງນຶ່ງ ໃນການທີ່ເຮົາແກ່ໂຕຂຶ້ນໃນສັຕວັດທີ 21 ແມ່ນເຮົາມີໂອກາດຮັກສາ ແຂ້ວທັມມະຊາດໄວ້ໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າເຮົາຈະມີອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນກໍຕາມ. ຊາວປີກ່ອນ ຄົນສ່ວນຫຼາຍໃນອອສເຕຣເລັຍທີ່ມີອາຍຸ 65 ປີຫຼື ອາຍຸແກ່ກວ່ານັ້ນ ຈະບໍ່ມີແຂ້ວແທ້ເຫຼືອຢູ່ເລີຍ. ແຕ່ວ່າ, ຍ້ອນວ່າມີການຮັກສາແຂ້ວ ທີ່ດີຂຶ້ນ, ພວກເຮົາກໍເລີຍສາມາດຮັກສາແຂ້ວແທ້ໄວ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະຜູ້ຊ່ຽວຊານໄດ້ສັນນິຖານ ວ່າ ເມື່ອຮອດປີ 2019 ຜູ້ສູງອາຍຸພຽງ 20% ເທົ່ານັ້ນຈະເສັຍແຂ້ວແທ້.

ການທີ່ເຮົາຮັກສາແຂ້ວໄວ້ໄດ້ຈົນຮອດອາຍຸແກ່ເຖົ້ານັ້ນຖືວ່າມີປໂຍດ ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຫຍ້ຳໝາກໄມ້ແລະຜັກສົດໄດ້ - ຊຶ່ງເປັນອາຫານບຳຣຸງແລະອາຫານກາກໃຍອັນສຳຄັນທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນພຍາດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ. ເມື່ອຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ມີບັນຫາເຣື່ອງຫຍ້ຳອາຫານ, ກິນແຕ່ອາຫານອ່ອນໆ ຫຼືຕົ້ມຈົນເປື່ອຍ, ສຸຂພາບຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະເລວຮ້າຍລົງຍ້ອນ.
ເຊັ່ນດຽວກັບສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ, ປາກຂອງເຮົາກໍປ່ຽນແປງໄປຕາມອາຍຸ - ແຕ່ວ່າ ການທີ່ເຮົາເຂົ້າໃຈ ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ ຈະເຮັດໃຫ້ເປັນການງ່າຍຂຶ້ນ ຕໍ່ການຮັກສາປາກແລະແຂ້ວໃຫ້ຢູ່ໃນສຸຂພາບດີ.

ເປັນຫຍັງປາກຂ້ອຍຈຶ່ງຮູ້ສຶກແຫ້ງ?

ເຖິງແມ່ນວ່າອາດມີສ່ວນ ຍ້ອນວ່າເຮົາຜລິດນ້ຳລາຍນ້ອຍລົງເມື່ອເຮົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ແຕ່ວ່າປາກແຫ້ງແມ່ນເກີດຈາກຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາເປັນສ່ວນໃຫຍ່ - ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫຼື ເພສັສກອນ ສາມາດ ບອກໄດ້ວ່າຢາແມ່ນ ສາເຫດຫຼືບໍ່. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າປາກແຫ້ງ ກໍຕ້ອງເຮັດຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງເພື່ອແກ້ໄຂ - ປາກຄົນເຮົາຕ້ອງ ການນ້ຳລາຍເພື່ອລ້າງເສດອາຫານແລະປ້ອງກັນແຂ້ວແມງ. ທັນຕະແພດ ຫຼືເພສັສກອນ ສາມາດ ແນະນຳ ແຈລ ສຳລັບເຮັດໃຫ້ປາກຊຸ່ມ (ຊຶ່ງມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ). ນ້ຳຢາລ້າງປາກສາມາດ ເຮັດໃຫ້ປາກຊຸ່ມໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ແລະຊູວິ່ງກຳແບບບໍ່ມີນ້ຳຕານ ກໍສາມາດກະຕຸ້ນ ໃຫ້ມີນ້ຳລາຍຂຶ້ນໄດ້. ເປັນການດີເຊັ່ນດຽວກັນ (ສຳລັບສຸຂພາບທົ່ວໆໄປແລະສຳລັບປາກ) ທີ່ຈະດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆໃນແຕ່ລະມື້ ເຖິງວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຫິວນ້ຳກໍຕາມ.

ແຂ້ວແມງແມ່ນບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນມີອາຍຸບໍ?

ການທີ່ເຮົາມີອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນກໍມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມງໄດ້ ຍ້ອນສອງສາເຫດ. ສາເຫດ ນຶ່ງແມ່ນພັນ ມັກຈະຫົດເຂົ້າ, ເຮັດໃຫ້ຂີ້ແຂ້ວເຂົ້າໄປເຖິງຮາກແຂ້ວ - ນີ້ແມ່ນສິ້ນສ່ວນໜຽວໆ ຊຶ່ງ ຈັບຢູ່ຕາມແຂ້ວ ແລະເຮັດໃຫ້ເກີດແຂ້ວແມງ. ຮາກແຂ້ວນີ້ເປາະບາງຕໍ່ແຂ້ວແມງ ກວ່າ ພາກສ່ວນ

ອື່ນໆຂອງແຂ້ວ. ບັນຫາຢ່າງອື່ນອີກກໍແມ່ນຮອຍຕາບແຂ້ວກໍຍ່ອມຜຸພັງໄປຕາມກາລະເວລາ, ເຮັດໃຫ້ແບັກທີເຣັຍ ຄືບຄານເຂົ້າ ໄປແລະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນແຂ້ວແມງ.

ຈະແກ້ບັນຫາກ່ຽວກັບແຂ້ວແລະຟັນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ດ້ວຍການຖູແຂ້ວຢ່າງລະມັດລະວັງວັນລະສອງຄັ້ງ, ໂດຍໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໄຣດ໌ ເພື່ອ ປ້ອງ ກັນແຂ້ວແມງ. ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດທັງດ້ານຫຼັງແລະດ້ານໜ້າຂອງແຂ້ວ, ແລະທຳຄວາມສະອາດລະຫວ່າງຊອກແຂ້ວດ້ວຍເທັບຫຼືເຊືອກຜັນແຂ້ວ. ຖ້າທ່ານໃສ່ເຫຼັກດາມແຂ້ວ (ເຄື່ອງທີ່ໃຊ້ດາມແຂ້ວປອມໃຫ້ຕິດໄວ້ກັບແຂ້ວແທ້), ກໍໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດແຂ້ວເຫຼັ້ມແທ້ນັ້ນດ້ວຍຄວາມຣະມັດຣະວັງ. ນອກຈາກນີ້ ທ່ານສາມາດຮັກສາແຂ້ວໄດ້ດ້ວຍການຫຼີກເວັ້ນກິນອາຫານວ່າງທີ່ມີນ້ຳຕານ ແລະ ນ້ຳອັດລົມຫວານ ລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ. ຖ້າທ່ານມັກເຄື່ອງດື່ມແລະອາຫານຫວານ ກໍໃຫ້ກິນເວລາກິນເຂົ້າເທົ່ານັ້ນ - ລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ, ໃຫ້ດື່ມນ້ຳແລະກິນອາຫວານວ່າງທີ່ມີຄຸນຄ່າ ຊຶ່ງບໍ່ຫວານຫຼືບໍ່ໜຽວ.

ຍາມໃດຂ້ອຍຈຶ່ງຄວນໄປຫາທັນຕະແພດ?

ຢ່າລໍຖ້າຈົນມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິເສັຍກ່ອນ - ໃຫ້ໄປຫາທັນຕະແພດກວດເບິ່ງແຂ້ວຢ່າງສມ່ຳສເມີ. ອັນນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ເຫັນການຣິເຣີ່ມຂອງແຂ້ວແມງແຕ່ຕົ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັບພຍາດກ່ຽວກັບຟັນ ຊຶ່ງອາດເຮັດໃຫ້ແຂ້ວຫຼູ່ອນໄດ້. ໃຫ້ໄປຫາທັນຕະແພດ ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພຍາດຟັນເຊັ່ນເລືອດອອກຫຼືຟັນອັກເສບ. ເນື່ອງຈາກວ່າ ມະເຮັງປາກເປັນພຍາດທີ່ເຫັນຫຼາຍກວ່າຈາກກຸ່ມຄົນທີ່ອາຍຸເກີນ 45ປີຂຶ້ນໄປ, ໃຫ້ ໄປພົບທ່ານໝໍຫຼືທັນຕະແພດຖ້າວ່າເປັນແຜໃນປາກເຮື້ອຮັງຫຼືເປັນກ້ອນບວມຢູ່ໃນປາກ.

ຖ້າຂ້ອຍໃສ່ຝັກແຂ້ວປອມເດ?

ການຮັກສາຝັກແຂ້ວປອມນັ້ນກໍມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັນກັບຮັກສາແຂ້ວແທ້. ໃຫ້ລ້າງຝັກແຂ້ວປອມໃຫ້ທົ່ວ - ທ່ານສາມາດໃຊ້ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ ຫຼື ນ້ຳສະບູ ໃສ່ໃນແປງ. ໃຫ້ເອົາຝັກແຂ້ວປອມແຊ່ໄວ້ໃນນ້ຳຍາມບໍ່ໄດ້ໃສ່ - ເອົາຢາເມັດຕ້ານແບັກທີເຣັຍຕື່ມລົງໃສ່ໃນນ້ຳກໍໄດ້ ຖ້າຕ້ອງການ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ສາມາດ ທົດແທນການລ້າງເປັນປະຈຳທຸກໆວັນ. ຖ້າຍອມທົນຢູ່ບໍ່ສະບາຍຍ້ອນຝັກແຂ້ວປອມ - ຖ້າແຂ້ວນັ້ນໃສ່ບໍ່ຄັກ ຈົ່ງໄປໃຫ້ໝໍເຊັກເບິ່ງໂລດ.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຣື່ອງການ ໂທຣະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຣຸນາໂທຣະສັບຫາ ຜແນກແປເອກ ກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທຣ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຣື່ອງສຸຂພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.