

# 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 မဲအဘျၢ်ကျါ 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 ဘၣ်လဲၣ်, ဖလိပ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြာ်မဲန့ၣ် အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢပုၤကစူးကါအီၤအဂီၢ်လီၤ.

## ဘဉ်မနုၤ ဖိသဉ်တဖဉ် ကြၢးမၤ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲလဲဉ်?

- ဖိသဉ်တဖဉ် ကြၢးမၤဝဲ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲ ဖဲအမဲဖိစးထီဉ်ဟဲထီဉ်အဆၢကတီၢ် ဒီး ပၢၢ်တုၤဆူ အသးနံဉ်ယဲၢ်နံဉ်အခီဉ်ထံးန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဖူ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲ အဆၢကတီၢ်ဘဉ်ဘဉ် ဒီး အဘျီပုၤအံၤပုၤန့ၤအဂီၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီး နဖိအကသံဉ်သရဉ်တက့ၢ်.

## လၢကဒိသဒါ ဖလိဉ်ရဲး တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအဂီၢ် တၢ်ဖူလီၤ ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲ တဘျီဝံၤတဘျီန့ဉ်လီၤ-

- ဖဲတၢ်ဖူလီၤ ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲဝံၤအလီၢ်ခံ ပုၤအိဉ်ဒီးပုၤအိ တၢ်အထံလၢၤလၢၤ (တမ့ၢ်အကီၢ်ဘဉ်) မ့တမ့ၢ် တၢ်ခုဉ်ထံတဖဉ် ဒီး တၢ်အိဉ်လၢအကဟ့ၢ်တဖဉ် သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.
- တၢ်အိဉ်လၢအဟံၢ်ဒီးအစိုးတဖဉ်န့ဉ် ကြၢးလၢပုၤကပဒုဉ်ဟးဆဲးအီၤ လၢဆူမဲၣ်ညါ 24 န့ဉ်ရံဉ်အပူၤန့ဉ်လီၤ.
- ပုၤတကြၢး ထူးမဲ မ့တမ့ၢ် မၤကဆဲကဆီမဲအကဆူး လၢလုဉ်အယဲၤ လၢဆူမဲၣ်ညါ 24 န့ဉ်ရံဉ်အပူၤဘဉ် န့ဉ်လီၤ.

## ဖဲတၢ်ဖူလီၤ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲဝံၤအလီၢ်ခံ ကဘဉ်မုၢ်လၢတၢ်မနုၤလဲဉ်-

- မဲတဖဉ် ကဖျါဘီဝဲတစဲး မ့တမ့ၢ် ကဖျါကဒုကယီၤ လၢဆူမဲၣ်ညါ 24-48 န့ဉ်ရံဉ်အပူၤန့ဉ်လီၤ.
- နဖိအမဲတဖဉ်န့ဉ် ကလိဉ်ဘဉ်ဒီး တၢ်ထူးမဲ, တၢ်မၤကဆဲကဆီမဲအကဆူး လၢလုဉ်အယဲၤ, ဒီး မဲဂ့ၢ်ဝီတၢ်သမံသမိးတဖဉ် ဒ်ညီန့ၢ်အသိးန့ဉ်လီၤ.

# ဘဉ်မနုၤ ယကသံဉ်သရဉ်/ဆူဉ်ချ့ကသံဉ်ဒါး စူးကါဝဲ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲလဲဉ်?

- နကသံဉ်သရဉ် သူဉ်အိဉ်သးအိဉ်ဘဉ်ယိဉ်တၢ်လၢ နဖိအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ထီရီၤအဂီၢ် – ဟ်ဃုာ်ဒီး အကိာ်ပူၤဒီးအမဲတဖဉ်န့ဉ်လီၤ!
- ဖိသဉ်တဖဉ် ဘဉ်လဲၤထံဉ် အကသံဉ်သရဉ် ဒ်ညီန့ၢ်အသိးတလီၢ်လီၢ်, လီၤဆီဒဉ်တၢ် ဖဲအနီၢ်ဆံးအခါန့ဉ်လီၤ.
- ဖိသဉ်တဖဉ် ကြးမၤဝဲ မဲဂ့ၢ်ဝီတၢ်သမံသမိးတဖဉ် ညီန့ၢ်တဘျီဘဉ်တဘျီ, ဒီး နကသံဉ်သရဉ် ကသမံသမိးကွၢ် အကိာ်ပူၤ လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖဉ်အဂီၢ် ဒီး ကမၤန့ၢ်အီၤ ဖလိဉ်ရဲး ကသံဉ်ဖူကတြဉ်မဲ ဒ်သိးအမဲတဖဉ်ကဂ့ၢ်ဝဲ ဖဲတၢ်လဲၤဒီးပူးသးတဖဉ်အဘၢဉ်စၢၤန့ဉ်လီၤ. တၢ်န့ဉ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တမံၤလၢအိဉ်လၢ နဖိအတၢ်အုဉ်ကီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ ဒီး တလိဉ်နဟ့ဉ်တၢ်ဘျးတၢ်လဲၤနီတမံၤဘဉ်. နမ့ၢ်တအိဉ်ဒီး မဲကသံဉ်သရဉ်တဂၤဘဉ်ဒီး နကသံဉ်သရဉ် ကဆုၢ်ခီန့ၢ်ဆူ မဲကသံဉ်သရဉ်တဂၤအအိဉ် ဒီး ကသံကွၢ်န့ၢ် နဖိအကိာ်ပူၤဂ့ၢ်ဝီ ဆူဉ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အလုၢ်အလၢတဖဉ်လီၤ.

မံဉ်နံဉ်စိထဉ်ဆူဉ်ချ့ဝဲၤကျိၤ (Minnesota Department of Health)  
 ဖိသဉ်ဒီးပုၤလိဉ်ဘိ တၢ်သမံသမိးတဖဉ် (Child and Teen Checkups)  
 PO Box 64975  
 St. Paul, MN 55164-0975  
 651-201-3650  
[health.childteencheckups@state.mn.us](mailto:health.childteencheckups@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

12/2023

လၢကမၤန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ လၢကွၢ်ဂီၤဒိအဂ့ၢ်အဂၤအဂီၢ်, ကိးလီတဲစိ ဆူ- 651-201-3650.