

ထံပလီဒါ- တၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတဖၣ်

လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်အညီၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီး ထံပလီဒါ န့ၣ်လီၤ။ ထံပလီဒါ မ့ၢ်ထံလၢတၢ်ဒါန့ၣ် စဲတၢ်အီၤလၢ ပလီတဖျၢၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤတၢ်လီၢ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်နီၣ်လၢထံပလီဒါန့ၣ် လီၤဆီကွၢ်ဒီး တၢ်ပူၤထံထၢန့ၣ်စ့လီၤဖုံၣ် လၢဟဲလီၤလၢစဲးတဖျၢၣ်ပျၢၣ်လီၤထံဆူတၢ်ပူၤတၢ်လီၢ်တဖျၢၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။

ထံပလီဒါပူၤဖျဲးန့ၣ်ထံဟဲလၢထံပီၤနီၣ်ဒါ။

တၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢကနာ်ဘၣ်လၢထံပလီဒါန့ၣ် လီၤပူၤ ဖျဲးန့ၣ်ထံဟဲလၢထံပီၤနီၣ်ဘၣ်လီၤ။ ထံဟဲလၢထံ ပီၤနီၣ်ဒီး ထံပလီဒါ အါတက့ၢ် အကံၢ်စီအိၣ် တပတီၢ် ဃီန့ၣ်လီၤ။

ထံပလီဒါထံဟဲလၢထံပီၤနီၣ်ဒီးထံပလီဒါဒ်လဲၣ်။

ထံပီၤနီၣ်လၢပဒိၣ်ထံနီၣ်ကျိၤကျဲၤ ဘၣ်တၢ်ဖိၣ်ဃံးအီၤ တၢ်သိၣ် တၢ်သီခီဖျိ U.S. Environmental Protection Agency (EPA) (ကီၢ်အမဲရကၤတၢ်ကဟုကယာ် န့ၣ်ခိၣ်ဃၢၤ ကရၢ) အိၣ်လၢ ထံအီၤသဲးတၢ်ဘျၢ ဖီလၢန့ၣ်လီၤ။ Minnesota Department of Health (MDH) (မံၣ်န့ၣ်စိ ထံဆူၣ်ချဲၤကျိၤ) ဖီၣ်ဃံးတၢ်သိၣ်တၢ်သီ မၤကွၢ်ပဒိၣ်ထံ ဟဲလၢထံပီၤနီၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးဂ့ၢ်စီ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ EPA လိၣ် ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကဟံၣ်ဖျါ တၢ်မၤကွၢ်အံၤအစၢဆူ ကမျၢၢ်န့ၣ် လီၤ။ EPA လိၣ်ဘၣ် စ့ၢ်ကီးလၢတၢ်ကဟံၣ်ဖျါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အကါဒိၣ်လၢထံအီၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ မၤဘၣ်ဒိတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ထံဟဲအလီၢ် ဒီးတၢ်လူၤတိၢ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ် သီတၢ်ဘျၢဆူကမျၢၢ် န့ၣ်လီၤ။

ထံပလီဒါ ဘၣ်သဲးတၢ်ဖိၣ်ဃံးဟံၣ်ပနီၣ်အီၤဒ်အမ့ၢ် ပနံၣ် ကၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတခါအသိး ခီဖျိ U.S. Food and Drug Administration (FDA) (ကီၢ်အမဲရကၤတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီ) န့ၣ်လီၤ။ FDA တဖျၢၣ်လၢထံ ပလီဒါဒိပနံၣ်တဖၣ် ဘၣ်စူးကါ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ ဃၢ်လီၢ် ကျဲးဖိးသဲးတဖၣ် လၢတၢ် မၤကွၢ်ထံကံၢ်စီအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တ ဘၣ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်မၤ ကွၢ်အစၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ FDA လိၣ်ဘၣ်ဝဲ လၢ ထံပလီဒါ ကကျးလံာ်မံၤပနီၣ် လၢဟံၣ်ဖျါ တၢ်ပၢ်ဃုာ် ဒီးတၢ်အိၣ် ဂံၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ထံပလီဒါဟဲလဲၣ်။

ထံပလီဒါ ဟဲလၢတၢ်လီၢ်တဖၣ်အါတီၤ ပၢ်ဃုာ်ဒီးအါခါန့ၣ် ဟဲတၢ်လီၢ်တတီၤဃီဒီးထံပီၤနီၣ်န့ၣ်လီၤ။ တဘျီဘျီထံပလီဒါ လၢန့ၣ်အီၤမ့ၢ်ဒ်ထံဟဲလၢထံပီၤနီၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် အီၤလၢကျဲတမံၤမံၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆီတလဲကွၢ်ဟီၣ်လၢပနံၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ။ ထံပလီဒါဟဲလၢတၢ်လီၢ်အဂၤ ပၢ်ဃုာ်ဒီး ထံမူထီၣ်ပၢ် ထံပူၤ ဒီးထံမံၤဖဲးခိၣ်တဖၣ်လီၤ။

ထံပလီဒါအလံာ်မံၤပနီၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်။

လံာ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်စဲထီၣ်လၢထံပလီဒါ ဘၣ်တုၤထီၣ် ဘးသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်လီၤ။ အိၣ်ဒီးလံာ်မံၤပနီၣ်အတၢ် သိၣ်တၢ်သီလၢ ထံဟဲအလီၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ တၢ်ကံၢ်စီ ဒီး တၢ်စူးကါထံန့ၣ်လီၤ။ တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်အံၤ တၢ်ဟံၣ်လီၤ အီၤဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်ဝဲလၢ လံာ်မံၤပနီၣ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ပနံၣ်တၢ်ကၤဘၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ။ အဒိ လံာ်မံၤပနီၣ် လၢထံပလီဒါမ့ၢ်စံးလၢ "ထံမူထီၣ်ပၢ်" န့ၣ်ဒီးထံကဘၣ်မ့ၢ် ထံဟဲလၢထံမူထီၣ်ပၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ကြးအီၤထံလၢထံပလီဒါ အါဖဲလဲၣ်။

လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤနီၤ ထံပလီဒါမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢလၢအဂ့ၢ် ကတၢ် ဒ်အမ့ၢ်-

- ဖဲမၤန့ၢ်ထံပီၤနီၣ်ကဆီအကျိၤတသ့အခါ ဒ်အမ့ၢ်တၢ် လဲၤဟးအိၣ်ဒဲး
- ဖဲန့ၣ်တၢ်တတၢ်တနါအခါ

ထံ ပ လီ ဒါ - တာ် သံ ကွာ် ဒီး တာ် စံး ဆါ တ ဖှ်

- ဖဲပဒိၣ်ထံကျိၤမ့ၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၤလၢနထံအိ အိၣ်ဒီးတာ်ဘါအါဘၣ်သီ
- တာ်မၤကွၢ်တခါ မ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါဝဲလၢ နနီၣ်ကစၢ်ထံပူၤ အိၣ်ဒီး တာ်ဘၣ်အါဘၣ်သီဒီးတအိၣ်ဒီးတာ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲလၢ ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဘၣ်အါဘၣ်သီအဂ့ၢ်လၢနထံအိပူၤ န့ၣ်လီၤ

တာ်အိၣ်သးလၢထးတဖှ်အံၤ မ့ၢ်တာ်အါဒိၣ်လီၤလီၤ ဆီဆီလၢဘၣ်စူးကါထံပလီဒါ လၢတာ်ကျဲန့ၢ်ဖိသၣ်ဆံးအ တာ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တာ်ဒုးအိထံဖိသၣ်ဆံးသးန့ၢ်တန့ၢ်ဆူဖီ လာ်န့ၢ်လီၤ

ထံပလီဒါ မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတာ်ဃုထၢအဂ့ၢ်ကတၢ် ဖဲပုၤတဂၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါ လၢလိၣ်ဘၣ်တာ်မၤစ့ၤလီၤကံ တနီၤနီၤအသဟီၣ်န့ၢ်လီၤ တဲကသိးတာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် လၢကဟ့ၣ်က့ၣ်တာ် ဘၣ်ဃးထံပလီဒါမ့ၢ်တာ်အကြးလၢန ကိၢ်ခါတက့ၢ်

ကံဖလူအိၣ်ရဲၣ်အဂ့ၢ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်

ကံဖလူအိၣ်အဲၣ် မ့ၢ်တာ်ပၣ်ဃုာ်အါဒိၣ်တမံၤ လၢတာ်မၤ စ့ၤလီၤမဲဃါအိၣ်အဂီၢ်လီၤ ကံဖလူအိၣ်ရဲၣ် မ့ၢ်တာ်အါ ဒိၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ် စးထီၣ်လၢဖိသၣ်အိန့ၢ်တဖှ် အမဲ ထီၣ်တၢတဘၣ်တုၤလၢဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤန့ၢ်လီၤ¹

တာ်ထၢန့ၢ်လီၤကံဖလူအိၣ်ရဲၣ်လၢပဒိၣ်ထံအိကျိ မ့ၢ်တာ်ကဲ ဘျူးလၢကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်လၢကဒိသဒါမဲဃါအိၣ်ဒီးမၤဂ့ၤ ထီၣ်ကိာ်ပူၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ် လီၤ လၢ Minnesota ကီၢ်စဲၣ် ထံနိတဖှ်လၢ ပဒိၣ်ထံကျိၤကျဲအါမံၤအါတီၤ တ ဖှ် အါတက့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးကံ ဖလူအိၣ်ရဲၣ်န့ၢ်လီၤ² လၢတခီ တၢၤန့ၢ် ထံပလီဒါ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တအိၣ်ဒီးကံဖလူအိၣ်ရဲၣ် မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဆၣ် ကမ့ၢ်တာ်အဆံးအစ့ၤသ့န့ၢ်လီၤ

နမ့ၢ်ပုၤထံပလီဒါ အါဒိၣ်လၢဘၣ်ကွၢ်ဖလူအိၣ်ရဲၣ်ပတီၢ် အိၣ်ဆံးအါလဲၣ် မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤ လၢထံကျိၤခါန့ၢ်လီၤ ဒီပ နံၣ်တဖှ်တနီၤနီၤ ထၢန့ၢ်လီၤကံဖလူအိၣ်ရဲၣ်ဆူအပနံၣ်တာ် ကၢပူၤ ဒီးအနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်အိၣ်ဖျါလၢလံာ်မံၤပနီၣ်န့ၢ်လီၤ ကံ ဖလူအိၣ်ရဲၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢထံကျိၤလၢန့ၢ်အပူၤ လံာ်မံၤပနီၣ်

တဘၣ်ဟံၣ်ဖျါကံဖလူအိၣ်ရဲၣ်အဂ့ၢ်ကျိၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ ဆဲး ကျိၤ ထံပလီဒါဒီပနံၣ် လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ် ကံဖလူအိၣ်ရဲၣ် အိၣ်လၢအပနံၣ်တာ်ကၢပူၤထဲလဲၣ်တက့ၢ်

ထံပလီဒါဖျးစတံးတဖှ် ဂ့ၤလၢတာ်စူးကါကဒါက့ၤ အါအဂီၢ်ခါ

MDH တဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲလၢ တာ်ကစူးကါကဒါက့ၤ ထံ ပလီဒါတာ်စူးကါတဘျီဂီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ ထံပလီဒါတဖှ်လၢ တာ်စူးကါကဒါက့ၤအီၤ ကဘၣ်အါဘၣ်သီဒီးဘဲးထံရံၤယါ ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါဃါအဂ့ၢ်ဂၤ လၢဒုးကဲထီၣ်တာ်ဘၣ်ကံတာ် ဃုာ်တာ်ဃါသ့န့ၢ်လီၤ တာ်စူးကါကဒါက့ၤထံပလီတဖှ် ကဒုးဘၣ်ကံပုၤဒီးတာ်ဃုာ်တာ်ဃါဒုးကဲထီၣ်တာ်ဆါသ့န့ၢ် လီၤ ထံပလီဒါကအိတဖှ် ကြးဘၣ်တာ်မၤကဆီစူးကါ ကဒါက့ၤအီၤဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤတာ်တဃာ်လၢပဟီၣ်ခိၣ်တာ် လီၤတာ်ကျဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

ထံပလီဒါခါဃာ်ထဲလဲၣ်

FDA ဟံပနီၣ်ဝဲလၢ ထံပလီဒါခါဃာ်ထဲတစါသး ဖဲမ့ၢ် ဘၣ်တာ်ဘျီထုးထီၣ်အီၤဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်တအိးထီၣ် သးန့ၢ်လီၤ ထံပလီဒါဒီပနံၣ်တဖှ် ကွဲးလီၤဝဲနံၣ်သီတ ခါလၢထံပလီဒါလီၤ ဒီဖျါလၢဘၣ်ယိၣ်တာ်ဘၣ်ဃးထံ အရီၢ်ဒီးတာ်နၢအယိ တမ့ၢ်တာ်ပူၤဖျးဂ့ၢ်ဝီဘၣ်လီၤ တၢ်ကြးဟံထံပလီဒါလၢတဘၣ်ဒီးမ့ၢ်တာ်ကါန့ၢ်လီၤ

ထံပလီဒါအပူၤထီၣ်သတြီဒီးထံဟဲလၢထံပီၤနိးအပူၤ မၤသးဒ်လဲၣ်

ထံပလီဒါ အပူၤဒိၣ်န့ၢ်ထံဟဲလၢထံပီၤနိးအစးလၢအကထိ သ့န့ၢ်လီၤ လၢ Minnesota ကီၢ်စဲၣ် ထံဟဲလၢထံပီၤနိး အပူၤထီၣ်ဃုအိၣ် 0.58 စ့းန့ၢ်လီၤ ဒ်လၢ Beverage Marketing Corporation (BMC) (တာ်အိၣ်ကလုာ် ကလုာ်ဒီပနံၣ်တာ်ဆါတာ်ပူၤ) အသိး တာ်ဆါအပူၤထီၣ်ဃု ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤထံအီၤလၢတမ့ၢ်ထံပလီဒါပနံၣ်ကၢ အပူၤလီၤ လၢ တကါလာ် \$1.18 ဖဲနံၣ် 2019 န့ၢ်လီၤ³

Minnesota Department of Health
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4700
health.drinkingwater@state.mn.us
www.health.state.mn.us

လိပ်စာအီးကထိဘာ် 2021

လၢကမၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤလၢသနီၣ်အဂ့ၢ်ဂၤအဂီၢ် ကိးလီတဲစိ 651-201-4700 တက့ၢ် ကွဲးလီၤသးလၢ တၢ်စူးကါကဒါ
က့ၤလံာ်ပူၤန့ၣ်လီၤ

¹ [Association of State & Territorial Dental Directors, White Paper: Fluoride Toothpaste \(PDF\)](http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf)
(<http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf>), လိယန့ၣ်အါရီၤ 2016, ဒီးန့ၣ်ဘၣ် 05/05/2021.

² [Official Journal of the American Academy of Pediatrics, Fluoride Use in Caries Prevention in the Primary Care Setting | American Academy of Pediatrics](https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637) (<https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637>), လိဒိၣ်စ့ဘၣ် 2020,
ဒီးန့ၣ်ဘၣ် 05/05/2021

³ [How Much Does Bottled Water Cost? - Bottled Water | IBWA | Bottled Water](https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,wat%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.) (<https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,wat%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.>) 2019, ဒီးန့ၣ်ဘၣ် 05/19/2021