



ការពិពណ៌នាដើម្បីឲ្យក្មេងសើចសម

តើអ្វីទៅដែលបណ្តាលឲ្យពួកគេធ្មេញ?

- មេរោគបណ្តាលឲ្យដង្ហើមស៊ីធ្មេញ ។
- មេរោគអាចឆ្លងពីឪពុក/ម្តាយទៅកូន ។
- ម្ហូបអាហារនិងវត្ថុដែលញ៉ាំ ចិញ្ចឹមមេរោគនោះ ។
- មេរោគបង្កើតជាតិអាស៊ីដ ហើយបណ្តាលឲ្យដង្ហើមស៊ីធ្មេញ ។
យើងអាចបញ្ឈប់កុំឲ្យពួកគេធ្មេញបាន ប្រសិនបើយើងឃើញឆាប់ ។

តើអ្នកការពារកុំឲ្យពួកគេធ្មេញបានដោយវិធីណា?

- អ្នកជាតំណាងដ៏ល្អសំរាប់កូនអ្នក ។ ចូរដុសធ្មេញរួសនិងអំបោះ ហើយទៅឲ្យពេទ្យពិនិត្យឡើងវិញ ។
- ជាតិហ្សីវី អាចការពារ និងជួយបន្ថយធ្មេញពួកគេបានឆាប់រហ័ស ។
- ត្រូវព្យាបាល ឬដោះស្រាយអ្នក
អាចពន្យល់ប្រាប់នូវការព្យាបាលទាំងនេះដល់កូនអ្នកបាន ។
 - ❑ អប្បបរមាបន្តកុំឬដាក់គ្រាប់ជាតិហ្សីវីចូលក្នុងទឹកបាន - បើទឹកមិនមានជាតិហ្សីវី ។
 - ❑ ជាតិហ្សីវីសំរាប់បំបាត់រោគធ្មេញ--
ចូរលាបវានៅលើកន្លែងធ្មេញរាល់ៗ ។
 - ❑ ការបិទភ្និត --
ជាតិទឹកកកស្លឹកបិទនៅពីលើធ្មេញផ្នែកខាងក្រោយ ។
- ចូរជ្រើសយកវត្ថុស្រស់ស្រាយដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជាឈើស, ផ្លែឈើ និងបន្លែ ។ ចូរកុំប្រើ "វត្ថុទំពារ" -- ឬវត្ថុមានជាតិផ្អែមពេញ វត្ថុជាតិផ្អែមពេញមួយថ្ងៃ ឲ្យក្មេងស្រស់ស្រាយ ។
- ចូរឲ្យវាញ់ទឹកច្រើន ក្រោយពីញ៉ាំបាយ និងក្រោយពីស្រស់ស្រាយរួច ដើម្បីជួយធ្មេញឲ្យស្អាត ។



Family Health Hotline a program of
1.800.322.2588
 711 (tty relay) • withinreachwa.org **WithinReach**

ដើម្បីសិក្សាឲ្យដឹងអំពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាព
 ដែលមិនមានតម្លៃឬមានតម្លៃថោក, ប្រភពនៃម្ហូបអាហារល្អ
 ហើយនិងសេវាសុខភាព សំរាប់គ្រួសារ
 ចូរទូរស័ព្ទ ១-៨០០-៣២២-២៥៨៨
 ៖ ពេលតាម ខតហេង, ពេលតាម ពាបសេ
 ចូរចង្អុលសុខភាពមាត់ 1-800-322-2588



ការថែទាំធ្មេញ កំណើតនៃកូនអ្នក

គោលការណ៍
 ថែទាំធ្មេញក្មេងចាប់ពីទើបនិងកើតរហូត
 ដល់ប្រាំមួយឆ្នាំ

DELTA DENTAL
Washington Dental Service
Foundation

Community Advocates for Oral Health

DELTA DENTAL
Washington Dental Service
Foundation

Community Advocates for Oral Health



ធ្វើការចាប់ផ្តើមពីអាយុ៦ខែ ។ វាជួយទារកលោក-
អ្នកក្នុងការទំនាញម្ហូបអាហារ ហើយនិងនិយាយបានច្បាស់
។ ម្យ៉ាងទៀត វាអាចជួយកែទំងន់មុខរបស់ទារក
ហើយនិងជួយនាំធ្វើបញ្ចប់ឲ្យដុះតាមកន្លែងផង ។



ការថែទាំធ្វើការទារក

ការសំអាតធ្វើ

- ចូរប្រគល់វត្ថុត្រជាក់,រឹង,មិនខូចធ្លាក់
ដូចជា ឆ្នាំងសំរាប់ធ្វើ
ឬក្រណាត់ស្អាតកកតូច ។
- ចូរដុះចិញ្ចាញថ្មីៗ
ដោយម្រាមដៃស្អាតរបស់លោក-អ្នក ។



ការសំអាតនិងការដុសធ្វើ

- ក្រោយពីធ្វើការដុះចិញ្ចាញ ត្រូវសំអាតធ្វើ
និងចិញ្ចាញដោយច្រាសដុះយ៉ាងទន់ភ្លេងមួយ ឬដោយក្រណាត់សើមស្អាត
ហើយនិងថ្នាំដុសមានទំហំប៉ិនត្រាប់អង្ករ ។

ដើម្បីរក្សាធ្វើឲ្យបានល្អ

- បើអ្នកឲ្យកូនចៅនៅពេលចូលគេង ឬពេលគេងថ្ងៃ ចូរឲ្យតែទឹកស្អាតប៉ុណ្ណោះ
។ វត្ថុរាវដទៃក្រៅពីទឹក អាចបណ្តាលឲ្យពុក
ធ្លាក់ បើមាននៅជាប់និងមាត់ទារកអ្នក នៅពេលកំពុងគេង ។
បើទារកអ្នកចៅដោះ ចូរលេងឲ្យចៅ មុនពេលចូលគេង ។
- ចូរសួរទន្តពេទ្យ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត អំពីថ្នាំបន្តក់ហ្វីរី ពេលទារកលោក-
អ្នកគ្រប់អាយុ៦ខែ ហើយឲ្យប្រាកដថា ទារកលោក-អ្នក
គឺត្រូវបានពិនិត្យមើលមាត់នៅពេលគ្រប់អាយុមួយឆ្នាំ ។
ចូរយកទារកលោក-អ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យឲ្យឆាប់ បើដឹងថាមានបញ្ហា ។



ការថែទាំធ្វើសំរាប់ក្មេងតូចៗ

ការដុសធ្វើ

- ចូរដុសធ្វើកូនអ្នក ឲ្យបានយ៉ាងតិចត្រឹមពីរដងមួយថ្ងៃ ។
ចូរដុសនៅពេលរៀបចូលគេង ។
- ចូរប្រើច្រាសដុសធ្វើតូច,ទន់ ហើយថ្នាំដុសធ្វើ
ត្រូវមានជាតិហ្វីរីទំហំប៉ិនត្រាប់អង្ករ។
- ចូរដុសយ៉ាងតិចបំផុតត្រឹមពីរនាទី,ដុសឲ្យបានគ្រប់ធ្វើ
ហើយនិងអណ្តាត ។
- ចូរផ្លាស់ច្រាសដុសធ្វើក្នុងរយៈពេល៤ខែ ។

ដើម្បីរក្សាធ្វើឲ្យបានល្អ

- ចូរលើកបបូរមាត់កូនអ្នកមើលធ្វើឲ្យបានសព្វគ្រប់ទាំងអស់ ។
បើឃើញមានចំណុចពណ៌ស ឬពណ៌ក្រហម នៅលើធ្វើ
ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យធ្វើ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកជាបន្ទាន់ ។
- ពេលអ្នកយល់ថា កូននោះអាចដុសធ្វើបាន
ចូរឲ្យវាហាត់ដុសដោយខ្លួនឯង-ប្រហែលអាយុ៤ឬ៥ឆ្នាំ ។
ចូរនៅតែដុស
ធ្វើកូនអ្នកដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ឲ្យបានមួយថ្ងៃម្តង
រហូតទាល់តែវាដល់អាយុពី៦ទៅ៨ឆ្នាំ ។
- ចូរយកកូនអ្នកទៅឲ្យពេទ្យពិនិត្យមើលធ្វើ
យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានម្តងដែរក្នុងមួយឆ្នាំ ។