



សុខភាពមាត់ធ្មេញ និង ទារករបស់អ្នក

ការបំបៅកូន៖ បំបៅដោះ បំបៅដប ក្បាលដោះ
ដំណុះធ្មេញ និងការជួបពេទ្យធ្មេញជាលើកដំបូង
របបអាហារ និងធ្មេញរបស់ទារក
អនាម័យមាត់ធ្មេញ
ជំងឺមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបច្រើនជាងគេ
ការការពារលើការមានគ្រោះថ្នាក់ ឬរងរបួសដល់មាត់ធ្មេញ

តើការអាណត្តិសៀវភៅនេះជួយអ្នកបានអ្វីខ្លះ?

កូនសៀវភៅនេះ ជួយអ្នកធ្វើការជ្រើសរើស នូវអ្វីដែលល្អសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កូនអ្នក។ កូនសៀវភៅនេះ បង្ហាញពីការផ្តល់អាហារសមស្រប ការលាងសម្អាតមាត់ធ្មេញដល់កូនអ្នក ដែលនឹងជួយឱ្យពួកគេមានសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ អាចញ៉ាំ លេងកំសាន្ត និងរៀនសូត្រដោយគ្មានការឈឺចាប់។

អ្នកគួរតែអាណត្តិបានចប់កូន សៀវភៅទាំងបីក្បាលនេះ ព្រោះវានឹងជួយផ្តល់នូវចំណេះដឹងក្នុងការជួយថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កូនអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាកូនសៀវភៅនេះមានសារៈប្រយោជន៍នោះ ការចូលរួមរបស់អ្នកជាមួយមូលនិធិ **Global Child Dental Fund** ទោះតិចតួចក្តី ក៏នឹងអាចជួយដល់ក្រុមកុមារក្រីក្រនៅលើសកលលោកអាចទទួលបាននូវសេវាកម្មថែទាំមាត់ធ្មេញ និងទទួលបាននូវភាពញញឹមសម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគេ។



global child dental fund www.gcdfund.org



ចាប់តាំងពីពេលកើត ប្រអប់មាត់ និងឆ្អឹងផ្តាមរបស់កុមារចាប់ផ្តើមលូតលាស់ និងរីកចម្រើនដល់ពួកគេពេញវ័យ។ ការបង្ហាញឱ្យមានទម្លាប់ល្អក្នុងការថែទាំមាត់ធ្មេញ និង ការនាំកូនទៅជួបពេទ្យធ្មេញឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសចាប់តាំងពីធ្មេញដុះចេញក្នុងមាត់ជាលើកដំបូង នឹងអាចជួយឱ្យកូនអ្នកមានសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ ក្នុងជីវិតកុមារភាពរបស់ពួកគេ។

កូនអ្នកអាចនឹងមានទ្រង់ទ្រាយមុខមាត់មិនប្រក្រតីខ្លះៗ បង្ហាញ ឱ្យឃើញនៅពេលដែលពួកគេទើបប្រសូតិចេញ តែវាអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរ និងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង នៅពេលពួកគេធំជាត់ឡើង។ ពេលទើបកើត ក្រុមគ្រូពេទ្យនឹងធ្វើការត្រួតពិនិត្យថាតើមានភាពមិនប្រក្រតីណាខ្លះ ដែលអាចជាឧបសគ្គដល់ការដកដង្ហើម ការបោក ការលេប និងការផ្តល់អាហារដល់ទារក។

ការបំបៅដោះ

ទឹកដោះម្តាយគឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ទាំងអាហារូបត្ថម្ភ និងទាំងផ្នែកមនោសញ្ចេតនា ពីព្រោះទង្វើនេះនាំឱ្យមានសេចក្តីសុខ និងមានភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងម្តាយជាមួយ និងកូនតូចផងដែរ។



ពេលបៅដោះម្តាយ ទារកនឹងបង្កើននូវលំហាត់លើសាច់ដុំមាត់ ការដកដង្ហើម ការបញ្ចេញសម្លេង និងភាពរីកលូតលាស់នៃឆ្អឹងផ្តាមដូចនេះ ការប្រឹងបាត់បំបាត់ជញ្ជក់របស់ទារកគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ដើម្បីឱ្យទារកបៅបានល្អ មាតាចាំបាច់ត្រូវដាក់មាត់ទារកឱ្យប្រឹកពេញមាត់នឹងក្បាលដោះរបស់ខ្លួន និងធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមាត់ទារកជិតល្អ ដែលអាចធ្វើឱ្យវាជញ្ជក់ទឹកដោះបានច្រើន និងមិនហៀរទឹកដោះចេញពីមាត់។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយឱ្យទារកហាត់ដកដង្ហើមតាមច្រមុះបានពេញលេញ ព្រមទាំងជួយកែសម្រួលលើការដាក់អណ្តាត និងកែទម្រង់ឆ្អឹងផ្តាមផងដែរ។

ការបំបៅដប

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចបំបៅដោះកូនបាន ដោយមូលហេតុណាមួយនោះ អ្នកចាំបាច់ត្រូវទទួលបាននូវការណែនាំពីគ្រូពេទ្យស្តីពីការជ្រើសរើសដបបំបៅ។ បើអ្នកអាចជ្រើសយកក្បាលដបណាដែលមានសារៈប្រយោជន៍ អាចជួយកែសម្រួលភាពមិនត្រូវដូរនៃធ្មេញបានគឺពិតជាកាន់តែប្រសើរថែមទៀត។ ត្រូវជ្រើសយកក្បាលដោះ ដែលមានទំហំសមល្មមនឹងមាត់របស់កូនអ្នក។



គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់
បើសិនអ្នកអាចបញ្ចេញកាយវិការថ្នាក់ថ្នម
ដោយផ្តល់នូវសេចក្តីសុខ
និងបង្កភាពស្និទ្ធស្នាលដល់កូនអ្នក
បើទោះជាអ្នកបំបៅកូនដោយដបក្តី។

អ្នកមិនត្រូវចោះរន្ធក្បាលដោះឱ្យធំជាងធម្មតាឡើយ ពីព្រោះការប្រឹងប្រែងជាជំនួយដល់ការរីកលូតលាស់សាច់ដុំមាត់។ អ្នកត្រូវលាងសម្អាត និងស្ងោរដប និងក្បាលដោះនៅក្រោយពេលប្រើម្តងៗ។

គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ បើសិនជាអ្នកអាចបំបៅកូនដោយដប ប្រកបដោយភាពថ្នាក់ថ្នម បង្កភាពស្និទ្ធស្នាលយ៉ាង មានសេចក្តីសុខនោះ។ ការបញ្ឈប់ការបំបៅដបត្រូវធ្វើដូចគ្នា និងការបំបៅដោះដែរ ព្រោះបំបៅដបធ្វើឡើងជំនួសឱ្យ ការបំបៅដោះ មិនមែនមានន័យថាឱ្យទារកចោប់ន្តែមឡើយ។

សូមកុំទុកទារកចោលនៅពេលដែលវាកំពុងបំបៅដប ព្រោះវាអាចមានការឈ្នក់ ឬរូតក្បាលដោះ ឬក៏លេបខ្យល់ចូលពោះ (ដបផ្ទៀងមិនត្រូវទំនង ឬអស់ទឹកដោះ) ដែលជាហេតុបង្កឱ្យមានបញ្ហាមួយចំនួនមិនល្អដល់ទារក។

ការឱ្យប្រាំរយៈពេលវែង (ទាំងបំបៅដោះ ទាំងបំបៅដប) ងាយបណ្តាលឱ្យមានរោគពុករលួយ។ កូនអ្នកអាចញ៉ាំអាហារ បន្ថែមនៅពេលដែលវាមានអាយុចាប់ពី ៦ ខែឡើងទៅ ជាការល្អប្រសិនបើវាអាចបញ្ឈប់ការបំបៅដបនៅពេលដែលកូនអ្នក មានអាយុបានមួយឆ្នាំ។

ការបៀមក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ឬបៀមដៃ

តាមពិតទៅ អ្នកមិនគួរឱ្យកូនអ្នកបៀមក្បាលដោះទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានបំណងប្រើវា អ្នកគួរតែកុំឱ្យកូនអ្នកបៀមជាប់ គ្រប់ពេលដែលវាស្រែកយំឡើយ ព្រោះទារកវាអាចស្រែកយំ ដោយសារមូលហេតុផ្សេងទៀត ដូចជា សើមភ្នែក ឈឺពោះ ដាក់ឱ្យគេងមិនត្រូវទំនង ឬក៏ចង់ឱ្យលើកពរថ្នាក់ថ្នមវាជាដើម។

ការបញ្ឈប់ការបៀមក្បាលដោះ គឺអាស្រ័យលើភាពរីកធំធាត់ទាំងផ្នែករាងកាយ និងទាំងផ្នែកផ្លូវចិត្តរបស់កុមារម្នាក់ៗ ដែល ជាទូទៅគឺនៅពេលដែលកុមារមានអាយុប្រមាណ២ឆ្នាំ។ ចំពោះការបៀមដៃវិញ គឺអាចមានទម្លាប់យូរជាងនេះ ដោយ សារតែទារកវាអាចបៀមដៃខ្លួនវាបានគ្រប់ពេល។

ទម្លាប់បៀមក្បាលដោះ ឬបៀមដៃយូរពេកអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ឆ្អឹងផ្តាមតែវាអាចរៀបសម្រួលទៅជាធម្មតាវិញ ប្រសិនបើកុមារអាចបញ្ឈប់ទម្លាប់មិនល្អនេះមុនពេលអាយុ ៦ ឬ ៧ ឆ្នាំ។ បើមិនដូច្នោះទេ កុមារនឹងត្រូវការជំនួយពី ទន្តពេទ្យក្នុងការកែសម្រួលបញ្ហាឆ្អឹងផ្តាមនេះជាមិនខាន។

ដំណុះធ្មេញ និងការជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញជាលើកដំបូង

ដំណុះធ្មេញគឺជាពេលមួយដ៏លំបាករបស់ទារក។ ការដុះចេញនៃធ្មេញរបស់ទារកម្នាក់ៗ មានភាពខុសគ្នាទៅតាមធម្មជាតិរបស់វា។ ដំណាក់កាលនេះអាចផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចទៅតាមសុខភាពរបស់ទារក និងបរិយាកាសជុំវិញ។

នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមានធ្មេញដុះចេញជាលើកដំបូង អ្នកគួរនាំកូនទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញ។ បើទោះជាគ្មានអ្វីដែលគួរឱ្យត្រូវត្រួតពិនិត្យក្តី តែអ្នកអាចនឹងទទួលបាននូវដំបូន្មានល្អៗ ស្តីពីរបបអាហារ និងការធ្វើអនាម័យសម្អាតមាត់ធ្មេញ ហើយជាងនេះទៅទៀត កូនអ្នកនឹងផ្តើមស្គាល់ពីបរិយាកាសនៅក្នុងគ្លីនិកពិនិត្យព្យាបាលធ្មេញ។

អ្នកគួរតែនាំកូនទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញផ្នែកកុមារ ព្រោះពួកគេមានជំនាញក្នុងការល្អងលោមក្មេង និងមានឧបករណ៍សមស្របតាមមាត់របស់កុមារ ប៉ុន្តែនេះគឺអាស្រ័យទៅតាមប្រទេសនីមួយៗ។ ទោះជាយ៉ាងណាការជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញទូទៅក៏មិនជាបញ្ហាអ្វីឡើយ ព្រោះពួកគាត់អាចផ្តល់ដំបូន្មាន ក្នុងការថែទាំទាំងធ្មេញទឹកដោះ (ធ្មេញព្រៃ) ទាំងធ្មេញស្រុកឱ្យបានល្អ ជៀសផុតពីជំងឺពុកធ្មេញ ជំងឺរលាកអញ្ចាញ និងភាពស៊ីកធ្មេញ។ ការថែទាំនេះនឹងនាំជួយសម្រួលដល់ការរីកលូតលាស់របស់កំណោងឆ្អឹងផ្តាមដែលនាំឱ្យមានតុល្យភាពលើដំណុះធ្មេញ ប្រកបដោយសោភ័ណភាព និងការញញឹមបានយ៉ាងសម។ បើសិនកូនអ្នកមានបញ្ហាផ្សេងលើសនេះ គ្រូពេទ្យធ្មេញនឹងបញ្ជូនទៅអ្នកជំនាញឯកទេសជាបន្តទៀត។

6

ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញនឹងជាចំណែកមួយនៃគុណភាពជីវិត។ សកម្មភាពការពារ និងផ្តល់ការថែទាំក្នុងរយៈពេល ១ ឆ្នាំដំបូងនៃ ជីវិត គឺទាមទារការថែទាំពីអ្នកដៃ លមានវិជ្ជាជីវៈ រួម និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់ក្រុមគ្រួសារផងដែរ។ ការចាប់ផ្តើមទម្លាប់ល្អ គឺទាក់ទងយ៉ាងសំខាន់ទៅនឹងសង្គម វប្បធម៌ ដែលកត្តាទាំងអស់នេះពិបាកនឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរណាស់។

របបអាហារ និងធ្មេញរបស់ទារក

របបអាហារកូនរបស់អ្នក ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យផ្នែកកុមារ។ ការជ្រើសរើសអាហារដែលល្អ គឺមានផលល្អសម្រាប់ទាំងសុខភាពមាត់ធ្មេញ ទាំងសុខភាពទូទៅរបស់កូនអ្នក។ ការផ្តល់អាហារដែលមានតុល្យភាព ផ្លាស់ប្តូរអាហារដែល សម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗញឹកញាប់ គឺជាប្រយោជន៍ដល់ការរីកលូតលាស់ ធ្មេញរបស់កូនអ្នក។ ការផ្តល់អាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើនពេក នឹងអាចបណ្តាលកើតជំងឺឆាត់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺពុកធ្មេញ។

ការប្រឹងប្រែងរបស់ទារក ជាជំនួយដល់ការរីកលូតលាស់នៃកំណោងឆ្អឹងផ្តាម និងសន្លាក់ (ទ្រង់ទ្រាយនៃក្រអូងមាត់ និងធ្មេញរត់បានត្រង់ជួរ)។ ហេតុនេះហើយ បានជាការបំបៅដោះកូនជាការចាំបាច់ ដោយយ៉ាងតិចឱ្យបាន ៦ ខែ បន្ទាប់មកគឺត្រូវ បន្ថែមអាហារផ្សេងៗទៀតចម្រុះ រហូតដល់អាយុបានមួយឆ្នាំ។



ការបង្ហាត់ឱ្យកូនទំពារអាហារគឺចាប់ផ្តើមដោយអ្នកបញ្ជាក់ចំណីណែនដែលបានកិនឱ្យហ្មត់។ នៅពេលដែលកូនអ្នកមានធ្មេញ
ដុះចេញបានគ្រប់ ២០ ធ្មេញ គេអាចទំពារអាហារបានគ្រប់យ៉ាង (ទំនុំ, រឹង) ដើម្បីប្រើកហាត់សាច់ដុំមាត់ និងការលូត
លាស់របស់ទម្រង់មុន។

ដើម្បីបង្កាត់ដំណើរការឱ្យបានល្អ អ្នកចាំបាច់ត្រូវកំណត់ពេលវេលានៃការផ្តល់អាហារ ដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យចន្លោះពេលនៃការផ្តល់
អាហារមានរយៈពេលវែង។ គួរជៀសវាងផ្តល់ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកដោះគោ សូកឡា ព្រោះអាហារបែបនេះមានជាតិស្ករ
និងជាតិអាស៊ីត ច្រើន ដែលជាកត្តាជំងឺសំខាន់ក្នុងការបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងភាពជាត់របស់កុមារ។
ដំណាប់ផ្លែឈើផ្សេងៗ ក៏គួរតែជៀសវាង។ ជានិច្ចជាកាល អ្នកត្រូវសម្អាតមាត់កូនតូចរបស់អ្នកឱ្យស្អាតមុនពេលចូល
គេង។ បើសិនបើជាកូនអ្នកមានដំណី គួរជៀសវាងផ្តាំណែនដែលគ្មានជាតិស្ករ។

ការបង្កទម្លាប់សម្អាតមាត់ធ្មេញដល់កូនតូចរបស់អ្នក
គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់



អនាម័យមាត់ធ្មេញរបស់កូនតូច

ការការបង្កទម្លាប់សម្អាតមាត់ធ្មេញឱ្យកូនតូចជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់។ នៅពេលមិនទាន់មានធ្មេញដុះចេញ អ្នកគួរតែសម្អាតមាត់ និងអញ្ជាញរបស់កូនអ្នកដោយប្រើក្រណាត់ ឬស្បែករុំចង្កូលដៃ។

ចាប់តាំងពីធ្មេញដុះចេញក្នុងមាត់ជាលើកដំបូង អ្នកគួរតែដុសសម្អាត ធ្មេញរបស់កូនតូចអ្នក ដោយប្រើប្រាស់ ដុសធ្មេញសម្រាប់កូនក្មេង។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវជ្រើស រើសប្រាសដុសធ្មេញឱ្យបាន ដោយមានក្បាលប្រាសតូច សរសៃប្រាសទន់ និងមានទំហំសមស្របតាមអាយុរបស់គេ។ អ្នកត្រូវតែធ្វើការសម្អាតមាត់ធ្មេញរបស់កូន ដូចជាសមាជិកក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត ពេលព្រឹក និងមុនពេលចូលគេង ហើយប្រសិនបើអាច ក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ។

ទឹកមាត់មានចំណែក ជួយការពាររោគពុក ធ្មេញ ។ នៅពេលគេង បរិមាណនៃការបញ្ចេញទឹកមាត់ថយចុះ ដូចនេះហើយ ទើបពេលយប់ចាំបាច់ត្រូវសម្អាតធ្មេញឱ្យបានស្អាតល្អជាងពេលណាៗទាំងអស់។

ការប្រើថ្នាំដុសធ្មេញសមល្មម សម្រាប់កូនតូចជាប្រការចាំបាច់ ពីព្រោះវត្តមាននៃសារធាតុភ្ជុយអរ៉ាយក្នុងទឹកមាត់ ជាជំនួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុង ការការពារជំងឺពុកធ្មេញ។ សូមដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញឱ្យកូនតូចរបស់អ្នក មួយស្រទាប់ស្ទើង (ដូចក្នុងរូបភាពខាងក្រោម) ប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកូនអ្នកលេបថ្នាំដុសធ្មេញ។

ធ្មេញក្មេងតូច មានចន្លោះដាច់ៗពីគ្នា បើវាដុះចេញមកជិតគ្នា ដែលនាំឱ្យដុសសម្អាតមិនបានស្អាតល្អនោះ ចូរអ្នកប្រើខ្សែទាក់ដោយផ្ទុយ តាមចន្លោះធ្មេញទាំងនោះ។

បរិមាណថ្នាំដុសធ្មេញសម្រាប់ទារក

សម្រាប់ការដុសសម្អាតធ្មេញទារក
យើងត្រូវការបរិមាណថ្នាំដុសធ្មេញតែតិចតួចប៉ុណ្ណោះ
ប្រមាណជាប៉ុន្មានគ្រាប់អង្ករ (០,០១ ក្រាម)។



ជម្ងឺមាត់ធ្មេញញឹកញាប់បំផុតក្នុងវ័យកុមារភាពដំបូង

ទារកអាចកើតមានអាតពុកធ្មេញ និងរលាកអធ្មេញ ដែលមូលហេតុបណ្តាលមកពីកង្វះអនាម័យ គឺការមិនបានដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញឱ្យបានស្អាតល្អ ជាពិសេសមុនពេលទារកគេង (គេងថ្ងៃ ឬគេងយប់)។

នៅពេលដែលអ្នកបានឃើញមានប្រហោងធ្មេញពុក ចាំបាច់ត្រូវទទួលការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់ ព្រោះជំងឺពុកធ្មេញរបស់ក្មេងតូច រាលដាលយ៉ាងឆាប់បំផុតលើធ្មេញព្រៃ។ បើមិនបានព្យាបាលទាន់ពេលទេ វានឹងបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ ហើយ និងមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរលូតលាស់ និងសុខភាពទូទៅរបស់ទារក។

ទារកភាគច្រើនមានកើតជ្រាំងមាត់ ដែលជាទូទៅយើងឃើញមានជាចំណុច ឬជាបន្ទះពណ៌ស ជាពិសេសលើអណ្តាត។ បញ្ហានេះបង្កឡើងដោយពពួកផ្សិត ដែលឆ្លងមកពីការថើបរបស់មនុស្សធំ ប្រដាប់ក្មេងលេង ក្បាលដោះមិនស្អាត ឬក៏កង្វះការថែសម្អាតមាត់។ ការ យកចិត្តទុកដាក់ថែសម្អាតមាត់កូន និងលាងសម្អាត វត្ថុដែលទារកបៀម ឬលេងជាប្រចាំនោះនឹងអាចបង្កានូវអាតពុកជ្រាំងមាត់នេះបាន។

មានបញ្ហាដទៃទៀតដែលអាចកើតមានក្នុងមាត់របស់ទារក ហេតុនេះបើអ្នកមានចម្ងល់ អ្នកអាចនាំកូនទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញដើម្បីពិនិត្យរកបញ្ហានោះឱ្យបានហ្មត់ចត់។



ការការពារការងាររបស់មាត់ធ្មេញដោយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗក្នុងវ័យកុមារភាព

ពេលកូនអ្នកចាប់ផ្តើមចេះវារ តោងឈរ និងដើរ គេងាយនឹងរងរបួសផ្សេងៗជា ពិសេសមាត់ នៅពេលដែលគេដួល ឬធ្លាក់។ ដើម្បីការពារបាននូវគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ សូមកុំទុកកូនអ្នកឱ្យនៅតែម្នាក់ឯងឡើយ។

ប្រការចាំបាច់នៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត សូមដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ការពារ ឬដាក់កូនអ្នកក្នុងកៅអីសម្រាប់ទារក។ ជ្រើសរើសស្បែកជើងដែលមានបាតគ្រឹម មិនរអិល និងមានក្រវ៉ាត់។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកម្រាលឥដ្ឋដែល មានទឹកសើម ជណ្តើរ ជ្រុងតុទូទាំងឡាយ និងប្រហោងដោតខ្សែភ្លើងផង ព្រោះវាជាកន្លែងដែលធ្វើឱ្យកុមារងាយ រងគ្រោះ។

ក្នុងករណីដែលកូនអ្នក រងគ្រោះដោយប្រការណាមួយ សូមនាំគេទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ ការធ្លាក់ ឬដួលក្នុងវ័យ នេះ ងាយនឹងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ធ្មេញដែលនៅក្នុងមាត់ និងដល់ពន្លកធ្មេញស្រុកដែលកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងអ៊ីដ្តាម។

មាតាបិតាទាំងឡាយ ត្រូវចាំទុកនូវហេតុការណ៍ដែលនាំឱ្យកូនអ្នករងគ្រោះ ដូចជា នៅទីណា ពេលណា ហើយហេតុការណ៍នោះ កើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច? ព័ត៌មានទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយសង្គ្រោះដល់កូនអ្នក។ សូមរកមើលថាតើមានរបួសក្នុង ឬក្រៅមាត់ ឬក៏គេរិលមុខ សន្លប់ ឬក៏ក្អកទេ បើដូចនេះត្រូវប្រញាប់នាំគេទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

កន្លែងដែលត្រូវរបួស ត្រូវលាងសម្អាតជាមួយទឹកស្អាត និងពិនិត្យមើលថាតើមានធ្មេញណាមួយផលប៉ះពាល់ ឬរងផ្លូវដែកទេ? បើសិនជាមានហូរឈាម ត្រូវយកស្បែក ឬក្រណាត់ស្អាតមកសង្កត់ពីលើកន្លែងនោះ។ អ្នកអាចស្តុកកន្លែងនោះដោយទឹកកក ដើម្បីកាត់បន្ថយការហើម។ ក្នុងពេលនេះ មិនត្រូវឱ្យកូនអ្នកបៀមក្បាលនោះ ឬបំបៅដបឡើយ បើគេស្រែកទឹក បញ្ឆកទឹកដោយប្រើស្លាបព្រា ឬកាទឹក។

គ្រូពេទ្យធ្មេញត្រូវតែធ្វើការព្យាបាលទៅតាមតម្រូវការ ហើយគាត់នឹងតាមដានលើធ្មេញព្រៃដែលទទួលរងគ្រោះនេះ រហូតដល់ការផ្តាសម្រេចដោយធ្មេញស្រុក។ ផលប៉ះពាល់លើធ្មេញ គឺអាស្រ័យលើទំហំនៃការប៉ះទង្គិច និងកម្រិតទម្ងន់ នៃការរងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលនេះ។

អ្នកអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដោយការងាររបួសនេះ ដោយជៀសវាងការឱ្យកូនបៀមក្បាលនោះ បៅដប ឬបៀមដៃ ព្រោះវានឹង ធ្វើឱ្យញួយដល់ធ្មេញដែលកំពុងរងរបួស ធ្វើឱ្យនៅតែហូរឈាម និងធ្វើឱ្យកន្លែងរងរបួសមិនងាយជាសះស្បើយ។ ប្រសិនបើអាច សូមធ្វើទឹកបបរស៊ុបឱ្យកូនអ្នកញ៉ាំក្នុងកំឡុងសប្តាហ៍ដែលរងរបួសនេះ។

កូនសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាត់ធ្មេញផ្សេងៗទៀតបែបនេះរួមមាន៖

សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងការមានផ្ទៃពោះ

ជួបជាមួយទន្ធពេទ្យក្នុងកំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ
បញ្ហាមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
ការផ្តល់ដំបូន្មានសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញ

សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងកូនតូចរបស់អ្នក

ធ្មេញទឹកដោះ និងការផ្លាស់ប្តូរធ្មេញ
ធ្មេញស្រុក (ធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍)
របបអាហារ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ

អនាម័យមាត់ធ្មេញ

ជំងឺមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបច្រើនជាងគេ

រូបរាងធ្មេញដែលមិនប្រក្រតី

ការការពារលើការមានមុត្រាភ្នែក ឬផងរបួសដល់មាត់ធ្មេញ

ទីតាំងធ្មេញ និងកំណែរាងអ៊ីងផ្តាម

អ្នកនិពន្ធលើវី (ពីឆ្វេងទៅស្តាំ)៖



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងការមានផ្ទៃពោះ
 ប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកនឹងមានសុខភាពល្អប្រសើរ
 បើអ្នកមានផ្ទៃពោះដែលតែងជួបក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
 ការផ្តល់ដំបូន្មានសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញ



សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងកូនតូចរបស់អ្នក
 កូនតូចរបស់អ្នកនឹងមានសុខភាពល្អប្រសើរ
 បើអ្នកមានកូនតូចដែលតែងជួបក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
 ការផ្តល់ដំបូន្មានសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញ
 របស់អ្នកនឹងមានសុខភាពល្អប្រសើរ

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាកូនសៀវភៅនេះមានសារៈប្រយោជន៍នោះ ការចូលរួមរបស់អ្នកជាមួយមូលនិធិ **Global Child Dental Fund** ទោះតិចតួចក្តី ក៏នឹងអាចជួយដល់ក្រុមកុមារក្រីក្រនៅលើសកលលោកអាចទទួលបាននូវសេវាកម្មថែទាំមាត់ធ្មេញ និងទទួលបាននូវភាពញញឹមសម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគេ។



អ៊ីម៉ែល៖ info@gcdfund.org **គូលរមើល៖** www.gcdfund.org
 Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane, ទីក្រុងឡុងដ៍
 WC2B 5RL, ចក្រភពអង់គ្លេស លេខសប្បុរសធម៌ដែលបានចុះបញ្ជី៖ 1125850 (ប្រទេសអង់គ្លេស និងប្រទេសវិល)