

**ការទំពារស្ករកៅស៊ូម្យ៉ាងដែលគ្មានជាតិស្ករ (sugar-free gum)។** ក្រោយពេលបាយ ការទំពារស្ករកៅស៊ូ sugar-free gum នេះចំនួន ២០នាទី អាចជួយការពារកុំឱ្យពុកធ្មេញ ។ មូលហេតុនេះដោយសារការទំពារស្ករកៅស៊ូ ធ្វើឱ្យមានអ្នកបញ្ចេញទឹកចាត់ច្រើន ហើយទឹកចាត់អាចជួយការពារកុំឱ្យពុកធ្មេញ ព្រមទាំងជួយលាងកំទេចអាហារដែលមាននៅក្នុងមាត់ក្រោយពេលបាយ ហើយនិងជួយការពារទល់មេរោគផ្លាស់។ ក៏ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវបញ្ជាក់ថា ស្ករកៅស៊ូនោះមានជាក់ផ្តាច់គ្មានជាតិស្ករ។

**ត្រូវពិចារណាប្រើសម្ភារៈការពារមាត់ម្យ៉ាង (mouthguard) ប្រសិនបើអ្នកលេងកីឡា ។** សម្ភារៈការពារមាត់ម្យ៉ាង (mouthguard) នេះ បន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់ដល់ធ្មេញ (ដែលអាចអស់តម្លៃជាច្រើនសំរាប់ព្យាបាលធ្មេញ) ព្រមទាំងបន្ថយនូវការប៉ះទង្គិចយ៉ាងខ្លាំង សំរាប់អ្នកលេងកីឡាផ្សេងៗដូចជា បាល់អោប (football) និងកីឡាបាសស្កេត (basketball)។ ប្រសិនបើអ្នកបុគ្គលអ្នកត្រូវការសម្ភារៈការពារមាត់ម្យ៉ាង (mouthguard) នេះ វាជាការល្អដែលត្រូវពេទ្យធ្វើជាពិសេសមួយ ដើម្បីឱ្យត្រូវសំរាប់ខ្លួនអ្នកបុគ្គលអ្នក ជៀសជាងការទិញសម្ភារៈនេះពីឧសថដ្ឋាន។

**ត្រូវដឹងពីរបៀបរក្សាធ្មេញ (ត្រូវបញ្ជាក់ថាកូនភ្នែកដឹងរបៀបនោះដែរ) ។** ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់ប៉ះទង្គិចបាក់ធ្មេញណាមួយ សកម្មភាពដ៏បន្ទាន់មួយ អាចជួយរក្សាធ្មេញនោះ។ ជំហានទីមួយគឺការរកធ្មេញបាក់នោះ តែត្រូវកាន់ខាងត្រូវ (កុំកាន់ខាងឫសធ្មេញ)។ ប្រសិនបើមានដីប្រឡាក់ឫសធ្មេញ ចូរលាងវាដោយថ្មម្យ៉ាង និងទឹកដោះគោ - តែយ៉ាងណាក៏អ្នកមិនត្រូវលាងខ្លាំងទេ។ ត្រូវយកធ្មេញនោះដាក់ទៅក្នុងកន្លែងប្រហោងធ្មេញបាក់វិញ ហើយត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដាក់ធ្មេញបាក់ទៅក្នុងកន្លែងប្រហោងធ្មេញបាក់នោះវិញទេ អ្នកត្រូវខ្ចប់វាថ្មម្យ៉ាងក្នុងប្លាស្ទិក ឬដាក់ក្នុងប្រអប់អ្វីដែលមានទឹកដោះគោ ហើយទៅជួបពេទ្យធ្មេញជាបន្ទាន់។

អាទិត្យក្រោយ ពីថ្ងៃទី ២ទៅថ្ងៃទី ៨ ខែសីហា ជា សប្តាហ៍នៃសុខភាពធ្មេញ (Dental Health Week) ។

**របៀបសន្សំប្រាក់ខាងតម្លៃធ្មេញ  
How to save money on dental bills**

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះ។ លោក- លោកស្រី អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង "សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 6111



# របៀបសន្សំប្រាក់ខាងតម្លៃធ្វើធ្មេញ

## How to save money on dental bills

តម្លៃនៃការទៅពិនិត្យមើលធ្មេញជារឿយៗនៅពេទ្យធ្មេញ ជាការចំណាយប្រាក់ដ៏ល្អប្រពៃមួយសំរាប់សុខភាពធ្មេញ-មាត់របស់អ្នក។ ក៏ប៉ុន្តែការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាធ្មេញដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អាចជួយការពារកុំឲ្យសូវមានបញ្ហាធ្មេញ ដូចជាខូចធ្មេញ ដង្កូវស៊ីនិងជម្ងឺខូចអញ្ចាញធ្មេញ បានសេចក្តីថាអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវទៅពេទ្យធ្មេញ ញឹកញាប់ពេក។

**ការចំណាយពេលវេលាប្រើនសំរាប់ជុសធ្មេញ និងការប្រើខ្សែម្យ៉ាងសំរាប់សំអាតធ្មេញ (dental floss) បន្ថយនូវការត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ។** ការចំណាយពេលវេលាប្រើប្រាស់ប៉ុន្មាននាទីសំរាប់ជុសធ្មេញដោយប្រើថ្នាំជុសធ្មេញ ធ្វើឲ្យក្នុងមាត់អ្នកមានសភាពស្រស់ - ក៏ប៉ុន្តែវាមិនគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ការពារបញ្ហាធ្មេញផ្សេងៗទេ។ បុព្វហេតុធំដែលធ្វើឲ្យមនុស្សពេញវ័យខូចធ្មេញអស់ គឺបណ្តាលមកពីការរលាកក្លាយខូចអញ្ចាញធ្មេញ។ ប្រសិនបើការរលាកក្លាយនេះរាលដាលទៅដល់ឆ្អឹងដែលទ្រទ្រង់ធ្មេញ វាអាចធ្វើឲ្យរង្គើធ្មេញហើយជ្រុះធ្មេញតាមយថាហេតុមិនខាន។ ការរលាកក្លាយអញ្ចាញធ្មេញ គឺបណ្តាលមកពីការកកខ្ទើងនូវជាតិមើលមិនឃើញម្យ៉ាងស្មិតៗដែលគេហៅថា *ផ្លាក* (plaque)។

ក៏ប៉ុន្តែការប្រុងប្រយ័ត្នជុសធ្មេញនិងការប្រើខ្សែម្យ៉ាងសំរាប់សំអាតធ្មេញ (dental floss) កំចាត់ជាតិ *ផ្លាក* (plaque) ចេញ ព្រមទាំងមេរោគដែលមាននៅក្នុងផ្លាកដែលជាមេរោគបណ្តាលឲ្យធ្មេញដង្កូវស៊ី (ពុកខូច)។ ចូរប្រើប្រាស់ជុសធ្មេញដែលទន់ៗ មានក្បាលតូច ត្រូវប្តូរថ្មីនៅពេលដែលប្រាស់ជុសធ្មេញនោះឡើងវិញចាស់រិល (ប្រហែល ៦អាទិត្យម្តង) ហើយត្រូវដាក់ថ្នាំជុសធ្មេញដែលមានជាតិ *ផ្លូវរ៉ាយ* (fluoride toothpaste) ចំនួនប្រហែលប៉ុន្មានគ្រាប់សណែ្តកបារាំងម្យ៉ាង (pea-size)។ ត្រូវជុសធ្មេញក្រោយពេលបរិភោគពេលព្រឹកនិងមុនពេលចូលគេង ដោយជុសជារបៀបរង្វង់មូលឬឡើងលើចុះក្រោមលើធ្មេញនីមួយៗ។ ត្រូវជុសខាងក្រោយធ្មេញផង។ ត្រូវប្រើខ្សែសំរាប់សំអាតធ្មេញម្យ៉ាង (dental floss ឬ dental tape) ជារៀងរាល់

ថ្ងៃសំរាប់សំអាតចន្លោះធ្មេញនីមួយៗ ពោលគឺកន្លែងណាដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ជុសធ្មេញទៅដល់។

តើយ៉ាងណាដែរ ប្រសិនបើអញ្ចាញធ្មេញអ្នកចេញឈាម ? នេះបានសេចក្តីថា រលាកអញ្ចាញធ្មេញ ហើយដែលមើលក្នុងគ្រោះថ្នាក់ទៅជាគ្នាយដ៏ល្អ។ បើដូច្នោះអ្នកត្រូវបន្តការជុសធ្មេញហើយត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញ។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ជុសធ្មេញរួមគ្នា ពីព្រោះមេរោគដែលបណ្តាលឲ្យខូចធ្មេញអាចឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។

**ត្រូវជួយជុសធ្មេញក្នុងក្មេង។** តាមធម្មតាក្នុងក្មេងត្រូវការជំនួយក្នុងការជុសធ្មេញរហូតទាល់តែវាអាចប្រហែល ៧ទៅ៨ឆ្នាំ ហើយត្រូវការឲ្យយើងជួយក្នុងការប្រើខ្សែសំរាប់សំអាតធ្មេញរហូតទាល់តែវាអាចបាន ១០ឆ្នាំ។ ត្រូវបញ្ជាក់ថាក្នុងក្មេងចេះជុសធ្មេញតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ ហើយប្រើតែថ្នាំជុសធ្មេញមានជាតិ *ផ្លូវរ៉ាយ* (fluoride toothpaste) បន្តិច។ ក្នុងក្មេងដែលអាចក្រោម ៦ឆ្នាំត្រូវប្រើថ្នាំជុសធ្មេញដែលមានជាតិ *ផ្លូវរ៉ាយ* តិច (low-dose fluoride toothpaste)។ ថ្នាំគ្រាប់បង្ហាញម្យ៉ាង (disclosing tablets) ដែលមានលក់នៅតាមឧសថដ្ឋាន អាចជួយឲ្យមាតាបិតានិងកូនក្មេងមើលឃើញជាតិ *ផ្លាក* ដែលនៅសេសសល់ជាប់និងធ្មេញ។ អ្នកអាចប្រើទឹកសំរាប់ខ្ពុលមាត់ម្យ៉ាង ដើម្បីការពារកុំឲ្យមាន *ផ្លាក* (anti-plaque mouthwashes) តែអ្នកត្រូវដឹងថារបៀបដែលល្អបំផុត គឺការជុសធ្មេញនិងការប្រើខ្សែសំរាប់សំអាតធ្មេញឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

**ត្រូវបរិភោគអាហារដែលល្អសំរាប់ធ្មេញ ។** ការបរិភោគអាហារនិងទឹកខ្លះចន្លោះពេលបាយជារឿយៗ អាចធ្វើឲ្យខូចធ្មេញ មានដូចជាបង្កែម, ម្ហូបដែលស្អិតៗ, ទឹកក្រូច (soft drinks), ទឹកក្រូចម្យ៉ាងផ្សាយសំរាប់អ្នកលេងកីឡា (sport drinks) និងទឹកផ្លែឈើផ្សេងៗ។ ចូរព្យាយាមកុំឲ្យក្មេងញ៉ាំអាហារទាំងនេះច្រើនដងពេក។ អាហារដែលល្អសំរាប់ជនពេញវ័យនិងកូនក្មេងវាងចន្លោះពេលបាយ មានដូចជាផ្លែឈើ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោមិនសូវមានខ្លាញ់ (low fat dairy products) ដូចជាទឹកដោះគោ, *ឈីស្ស* (cheese) និង *យ៉ូហ្គឺត* (yoghurt)។ { តែចំពោះកូនក្មេងដែលអាចប្រើ ៥ឆ្នាំចុះក្រោម ត្រូវឲ្យផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោមានខ្លាញ់ធម្មតា (full fat dairy products) }។ អាហារដែលផលិតពីទឹកដោះគោ មានជាតិ *ប្រូតេអ៊ីន* (protein) ពិសេសម្យ៉ាងដែលជួយការពារកុំឲ្យពុកធ្មេញ។ ត្រូវញ៉ាំទឹកវាងចន្លោះពេលបាយ ព្រោះទឹកមានជាតិ *ផ្លូវរ៉ាយ* ដែលជួយឲ្យធ្មេញខ្លាំងមាំ។