

ໃຫ້ປາກຜລິດນ້ຳລາຍອອກມາຫຼາຍຂຶ້ນ - ແລະນ້ຳລາຍຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນແຂ້ວ
ແມງໄດ້. ມັນຈະຊ່ວຍລ້າງຄາບອາຫານທີ່ຕິດແຂ້ວຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວແລະ
ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຫີນປູນ. ແຕ່ວ່າເປັນສິ່ງສຳຄັນ ທີ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ
ເຈ້ຍທໍ່ຢາງອີ່ມນັ້ນຂຽນໄວ້ ວ່າບໍ່ມີ ນ້ຳຕານເຈືອປົນ.

ໃຫ້ໃສ່ຂອງສຸບແຂ້ວເວລາຫຼິ້ນກິລາ ຂອງສຸບແຂ້ວສາມາດຊ່ວຍລົດຜ່ອນການ
ໄດ້ຮັບບາດເຈັບທີ່ແຂ້ວ (ຊຶ່ງອາດແພງເມື່ອປິ່ນປົວ), ໃນຂນະດຽວກັນກໍຊ່ວຍເມື່ອ
ມີການປະທະກັນຈາກການຫຼິ້ນກິລາປະເພດເຂົ້າເຖິງໂຕກັນເຊັ່ນຟຸດບອລແລະບາສ
ເກັດບອລ. ຖ້າທ່ານຫຼີລູກຂອງທ່ານຕ້ອງການຂອງສຸບແຂ້ວ ທາງທີ່ດີຄວນໄປ
ໃຫ້ໝໍແຂ້ວເຮັດໃຫ້ເປັນພິເສດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນພໍດີກັບແຂ້ວ ແທນທີ່ຈະໄປຊື້
ເອົາຕາມຮ້ານຂາຍຢາ.

ໃຫ້ຮູ້ວິທີຮັກສາແຂ້ວໄວ້ (ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເດັກນ້ອຍກໍຮູ້ເຊັ່ນກັນ) ຖ້າແຂ້ວ
ຖືກຕຳຈົນຫຼຸດອອກຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດ, ການແກ້ໄຂຢ່າງຮີບດ່ວນອາດຊ່ວຍຮັກສາ
ແຂ້ວໄວ້ໄດ້. ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ຫາແຂ້ວນັ້ນໃຫ້ພົບ, ໃຫ້ຈັບກິກແຂ້ວຢ່າງລະມັດລະ
ວັງ (ບໍ່ແມ່ນຈັບຮາກ). ຖ້າຮາກແຂ້ວມີຂີ້ດິນຈັບຢູ່ ໃຫ້ໄລຂີ້ດິນອອກຄ່ອຍໆດ້ວຍ
ນ້ຳນົມ - ແຕ່ວ່າຈະເຮັດຫຍັງກໍຕາມ, ຢ່າລ້າງອອກຢ່າງຮຸນແຮງ. ໃຫ້ເອົາແຂ້ວວາງ
ໃສ່ໄວ້ໃນຮູແຂ້ວຄືນທັນທີແລະໄປຫາໝໍແຂ້ວຢ່າງຮີບດ່ວນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດ
ໃສ່ແຂ້ວ ໄວ້ໃນຮູແຂ້ວຄືນ, ໃຫ້ຫໍ່ແຂ້ວດ້ວຍພລາສຕິກຫຼືໃສ່ໄວ້ໃນກ່ອງ ນ້ອຍໆ ທີ່ມີ
ນ້ຳນົມແລະ ໄປຫາໝໍແຂ້ວໂດຍດ່ວນ.

ອາທິດ ໜ້າ (ວັນທີ 2-8 ເດືອນແປດ) ແມ່ນສັບດາແຫ່ງສຸຂະພາບແຂ້ວ.

ວິທີປະຢັດເງິນປົວແຂ້ວ

How to save money on dental bills

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ
ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhca.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhca@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



ວິທີປະຢັດເງິນປົວແຂ້ວ

How to save money on dental bills

ການໄປໃຫ້ໝໍແຂ້ວກວດແຂ້ວຢ່າງສມຳສເນີເປັນເລື່ອງດີທີ່ສຸດຂພາບປາກຂອງທ່ານ. ແຕ່ວ່າການຮັກສາແຂ້ວຢູ່ກັບບ້ານກໍອາດໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຈະໄປຫາໝໍແຂ້ວເພື່ອປົວບັນຫາທີ່ເຮົາເອງກໍປ້ອງກັນໄດ້ເຊັ່ນແຂ້ວແມງແລະພຍາດກ່ຽວກັບຟັນໃຫ້ນ້ອຍເທື່ອລົງໄດ້.

ໃຊ້ເວລາກູແລະຜັນແຂ້ວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນແລະໃຊ້ເວລາໄປຫາໝໍແຂ້ວໃຫ້ນ້ອຍລົງ ການໃຊ້ຢາສີຟັນກູແຂ້ວສອງສາມວິນາທີເຮັດໃຫ້ປາກສົດຊື່ນ - ແຕ່ວ່າບໍ່ພຽງພໍຕໍ່ການປ້ອງກັນບັນຫາ. ສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ແຂ້ວຫຼິ້ນກໍເພາະວ່າຟັນເກີດການຕິດເຊື້ອ. ຖ້າວ່າການຕິດເຊື້ອແພ່ຜາຍໄປຮອດກະດູກທີ່ຈັບແຂ້ວໄວ້, ແຂ້ວອາດຈະຄວຍແລະຜິດທີ່ສຸດກໍຫຼິ້ນ. ການຕິດເຊື້ອຢູ່ຟັນເກີດຈາກການກໍ່ໂຕຂອງສານທີ່ໝຽວໆແລະເບິ່ງດ້ວຍຕາເປົ່າບໍ່ເຫັນຂຸນິດນຶ່ງຊຶ່ງເອີ້ນວ່າຄາບຫີນປູນ.

ແຕ່ວ່າການກູແລະຜັນແຂ້ວຢ່າງລະມັດລະວັງຈະຂັດຄາບຫີນປູນນີ້ໄດ້ - ຮວມທັງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຢູ່ໃນຄາບຫີນປູນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດແຂ້ວແມງ. ໃຫ້ໃຊ້ແປງຂຸນິດອ່ອນທີ່ມີທົວແຫຼມ, ແລະໃຫ້ປ່ຽນອັນໃໝ່ເມື່ອເຫັນວ່າແຜງຂົນຂອງແປງເລັ້ມເກົ່າ (ປະມານທຸກໆຫົກອາທິດ), ແລະໃຫ້ໃຊ້ຢາກູແຂ້ວທີ່ມີຟລູໂອໄຮດ. ໃຫ້ກູແຂ້ວຫຼັງຈາກກິນອາຫານເຊົ້າແລະກ່ອນນອນ, ໃຫ້ໝູນແປງເປັນວົງກົມນ້ອຍໆຢູ່ເທິງແຂ້ວທຸກເຫຼັ້ມຫຼືຜິດຂຶ້ນລົງ. ໃຫ້ກູທາງດ້ານໃນຂອງແຂ້ວເຊັ່ນກັນ. ໃຫ້ໃຊ້ເຊືອກຜັນແຂ້ວຫຼືແຜ່ນເທັບທຸກມື້ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດລະຫວ່າງຊອກແຂ້ວທີ່ແປງກູແຂ້ວໄປບໍ່ເຖິງ

ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າຟັນເລືອດອອກ? ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າຟັນອັກເສບຫຼືກຳລັງສູງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ. ໃຫ້ກູແຂ້ວຕໍ່ໄປແລະຂໍຄຳແນະນຳຈາກໝໍແຂ້ວ. ຢ່າໃຊ້ແປງກູແຂ້ວ

ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນຈັກເທື່ອ - ແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມງສາມາດເຜີຍແພ່ໃຫ້ກັນໄດ້.

ຊ່ວຍກູແຂ້ວໃຫ້ລູກ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເດັກນ້ອຍກູແຂ້ວຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າຮອດອາຍຸລະຫວ່າງເຈັດຫຼືແປດປີ, ແລະຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍຜັນແຂ້ວຈົນເຂົາເຈົ້າຮອດສິບປີ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກກູແຂ້ວໂດຍຖືກວິທີ, ແລະໃຊ້ປະຣິມານຢາສີຟັນທີ່ມີຟລູໂອໄຮດແຕ່ພຽງເລັກນ້ອຍ. (ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່ກວ່າຫົກປີຄວນໃຊ້ຢາສີຟັນທີ່ມີປະຣິມານຟລູໂອໄຮດຕໍ່ຕ່ຳ). ການໃຊ້ຢາເມັດກວດເບິ່ງຫີນປູນ ຊຶ່ງມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ແລະເດັກນ້ອຍໄດ້ເຫັນວ່າຄາບຫີນປູນຍັງຄ້າງຢູ່ສ່ວນໃດຂອງແຂ້ວ. ບໍ່ມີອັນຕຣາຍຫຍັງທີ່ຈະໃຊ້ນ້ຳຢາບ້ວນປາກຕໍ່ຕ້ານຄາບຫີນປູນຖ້າຫາກວ່າທ່ານຈະບໍ່ໃຊ້ນ້ຳຢາບ້ວນປາກນີ້ແທນການກູແລະຜັນແຂ້ວ.

ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ເປັນບໍ່ເປັນອັນຕຣາຍຕໍ່ແຂ້ວ ອາຫານວ່າງແລະນ້ຳບາງຂຸນິດຖ້າກິນເປັນປະຈຳລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າອາດເຮັດໃຫ້ແຂ້ວເສັຍໄດ້ ເຊັ່ນ ອາຫານຫວານ, ອາຫານຕິດແຂ້ວ, ນ້ຳອັດລົມ, ນ້ຳດື່ມນັກກິລາແລະແມ່ນແຕ່ນ້ຳໝາກໄມ້. ໃຫ້ພຍາຍາມເກັ້ຍກ່ອມບໍ່ໃຫ້ລູກກິນອາຫານດັ່ງກ່າວເລື້ອຍເກີນໄປ. ອາຫານດີທີ່ມີປໂຍດສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ແລະເດັກມີເຊັ່ນໝາກໄມ້ແລະອາຫານນົມທີ່ມີໄຂມັນຕ່ຳເຊັ່ນນົມສົດ, ຊີສແລະໂຍເກີດ (ແຕ່ວ່າໃຫ້ເອົາຜລິຜັນອາຫານນົມ ທີ່ມີໄຂມັນ ເຕັມສ່ວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຫ້າປີແລະຕ່ຳກວ່າ ກິນ). ອາຫານຜລິຜັນຈາກນົມມີທາດໂປຣຕີນພິເສດຊຶ່ງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນແຂ້ວແມງໄດ້. ໃຫ້ດື່ມນ້ຳລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ - ນ້ຳມີຟລູໂອໄຮດຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຂ້ວແຂງແຮງ.

ໃຫ້ຫຍັງຢ່າງອົມທີ່ບໍ່ມີນ້ຳຕານ ການຫຍັງຢ່າງອົມຂຸນິດນີ້ຮອດ 20 ນາທີຕໍ່ມື້ຫຼັງຈາກກິນອາຫານຈະຊ່ວຍຕໍ່ຕ້ານແຂ້ວແມງ. ທັງນີ້ກໍຍ້ອນວ່າການຫຍັງຢ່າງອົມເຮັດ