

**តើអ្នកកាន់តែចាស់ទៅឬ ? ហេតុដូចម្តេច បានជាធ្មេញហើយ និងចិញ្ចាញធ្មេញមានប្រយោជន៍សំខាន់សំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក**

**Getting older? Why your teeth and gums are important for good health.**

កិច្ចការល្អមួយនៅក្នុងសតវត្សទី២១នេះ ក្នុងពេលដែលយើងកាន់តែចូលចំណាស់ទៅគឺថា ប្រហែលជា យើងនឹងអាចរក្សាធ្មេញធម្មជាតិយើងរហូតដល់វ័យចាស់។ កាលពី២០ឆ្នាំមុន ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងប្រទេស អូស្ត្រាលី វ័យពី៦៥ឡើងទៅ មិនមាននៅសល់ធ្មេញពីធម្មជាតិទេ។ ក៏ប៉ុន្តែដោយសារការថែរក្សាព្យាបាល ធ្មេញកាន់តែល្អឡើងក្នុងសម័យនេះ ធ្មេញរបស់យើងទាំងអស់គ្នាភាគច្រើនក៏នៅគង់វង់បានយូរ ហើយអ្នក ជំនាញការបានប្រមាណដឹងថា នៅឆ្នាំ ២០១៧ ក្នុងចំណោមជនវ័យចាស់ មានតែចំនួន២០ភាគរយទេដែល បាត់បង់ធ្មេញធម្មជាតិ។

ការរក្សាធ្មេញពីធម្មជាតិរហូតដល់វ័យចាស់ ជាការមួយមានសារៈប្រយោជន៍សំខាន់ ពីព្រោះវាជាការងាយ ស្រួលសំរាប់ទំពារបន្ថែមនិងផ្លែឈើស្រស់ - ជាចំណីអាហារល្អដែលមានជីវជាតិសំខាន់ៗ ហើយនិងមាន ជាតិសរសៃៗម្យ៉ាងហៅ fibre សំរាប់ការពារជម្ងឺជាច្រើន។ ចំពោះជនវ័យចាស់ដែលមានការពិបាកក្នុងការ ទំពារ ហើយបរិភោគតែអាហារទន់ៗផលិតស្រាប់នោះ សុខភាពរបស់ជននោះក៏ចុះអន់ថយដែរ។

ដូចគ្នាទៅនឹងផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយយើងដែរ មាត់ផ្តាសំបូរទៅតាមវ័យ - ក៏ប៉ុន្តែ ការយល់ពីការផ្តាសំបូរ ទាំងនេះ ធ្វើឲ្យយើងមានការងាយស្រួលក្នុងការថែរក្សាមាត់និងធ្មេញឲ្យនៅមានសុខភាពល្អបានយូរអង្វែង។

**ហេតុដូចម្តេចបានជាមាត់ខ្ញុំមានសភាពស្ងួត ?**

ទោះបីផ្នែកនៃមូលហេតុនេះបណ្តាលមកពីថា កាលណាយើងកាន់តែចាស់ទៅទឹកមាត់ក៏កាន់តែតិចដែរនោះ ការស្ងួតមាត់ច្រើនតែបណ្តាលមកពីឥទ្ធិពលនៃថ្នាំណាមួយ - វេជ្ជបណ្ឌិតប្រឌីសថការីរបស់អ្នក អាចប្រាប់ អ្នក ប្រសិនបើវាជាមូលហេតុដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំណាមួយនោះ។ ប្រសិនបើអ្នកហាក់មានស្ងួតមាត់ អ្នកត្រូវរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហានេះ មាត់របស់អ្នកត្រូវការទឹកមាត់ដើម្បីលាងអាហារដែលសេសសល់ក្នុង មាត់និងដើម្បីជួយការពារកុំឲ្យខូចធ្មេញ។ ពេទ្យធ្មេញប្រឌីសថការីអាចស្នើឲ្យអ្នកប្រើផលិតម្យ៉ាងហៅ moisturising gel ដែលមានលក់នៅតាមឪសថស្ថាននានា។ ទឹកសំរាប់ខ្ពស់មាត់ម្យ៉ាង (mouthwashes) ក៏អាច ជួយឲ្យមាត់សើមដែរ ហើយស្ករកៅស៊ូគ្មានជាតិស្ករម្យ៉ាងហៅ sugarless chewing gum ក៏អាចជួយធ្វើឲ្យ ចេញទឹកមាត់ច្រើនដែរ។ វាជាការល្អប្រពៃមួយ (សំរាប់សុខភាពជាទូទៅ ព្រមទាំងសំរាប់មាត់) ដែលអ្នកគួរញ៉ាំទឹកឲ្យបានច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃទោះបីអ្នកមិនស្រេកទឹកក្តី។

តើធ្មេញខូចពុករលួយជាបញ្ហាមួយទៅតាមអាយុចាស់ឬ ?

វ័យកាន់តែចាស់ទៅអាចជាកត្តាធ្វើឲ្យធ្មេញពុករលួយដោយបុព្វហេតុ២យ៉ាង។ មួយ ព្រោះថាចិញ្ចាញធ្មេញឡើងខើច បណ្តាលឲ្យធ្មេញឬសធ្មេញដែលនាំឲ្យកើតជម្ងឺមានជាតិស្ករៗម្យ៉ាងហៅ plaque នៅលើធ្មេញដែលធ្វើឲ្យធ្មេញពុករលួយ។ ឬសធ្មេញវាអាចខូចពុករលួយជាងផ្នែកដទៃទៀតនៃធ្មេញ។ បញ្ហាមួយទៀត គឺបំណាស់ប៉ះធ្មេញក៏ចុះអន់ថយយោងទៅតាមកំឡុងពេល ដែលធ្វើឲ្យមេរោគអាចចូលទៅកើត ជាហេតុបណ្តាលឲ្យខូចពុករលួយធ្មេញ។

តើខ្ញុំអាចការពារបញ្ហាធ្មេញនិងចិញ្ចាញធ្មេញតាមរបៀបណា ?

ដោយការដុសធ្មេញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងការប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិម្យ៉ាងហៅ fluoride (fluoride toothpaste) ដើម្បីជួយការពារកុំឲ្យធ្មេញខូចពុករលួយ។ អ្នកត្រូវសំអាតធ្មេញទាំងខាងក្រៅនិងខាងក្នុង ព្រមទាំងសំអាតចន្លោះធ្មេញនីមួយៗផងដោយប្រើវត្ថុម្យ៉ាងហៅ dental tape ឬ floss ។ ប្រសិនបើអ្នកមានដាក់ស្រោបធ្មេញ (a bridge) អ្នកត្រូវសំអាតធ្មេញធម្មជាតិរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ អ្នកអាចការពារធ្មេញរបស់អ្នកដោយជៀសវាងកុំបរិភោគបង្ក្រែម ឬទឹកក្រូច (soft drinks) នៅរវាងចន្លោះពេលបាយ។ ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្តទឹកផ្អែមនិងបង្ក្រែម អ្នកត្រូវញាំញីផ្អែមទាំងនោះតែពេលបាយប៉ុណ្ណោះ - នៅចន្លោះពេលបាយ អ្នកត្រូវញាំទឹក និងបរិភោគតែចំណីដែលផ្តល់សុខភាពល្អ គ្មានជាតិស្ករហើយមិនស្អិត។

តើពេលណាដែលខ្ញុំត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ?

អ្នកមិនត្រូវរង់ចាំទាល់តែពេលមានបញ្ហានោះទេ - អ្នកត្រូវទៅពេទ្យធ្មេញពិនិត្យមើលជារៀងៗ។ នេះជាការងាយស្រួលមួយដើម្បីរក្សាពិនិត្យដឹងថាមានធ្មេញខូចពុករលួយ និងជម្ងឺចិញ្ចាញធ្មេញ ដែលអាចធ្វើឲ្យអស់ធ្មេញ។ អ្នកត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញកាលណាមានរោគសញ្ញាលើចិញ្ចាញធ្មេញ, ធ្មេញឈាម, រលាកចិញ្ចាញធ្មេញ, ដង្ហើមចេះតែមានក្លិនស្អុយ ឬក៏ចិញ្ចាញធ្មេញមានសភាពផ្លាស់ប្តូរ។ ពីព្រោះជម្ងឺមហារីកមាត់មានច្រើនចំពោះជនវ័យលើសពី ៤៥ឆ្នាំ អ្នកត្រូវឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពេទ្យធ្មេញពិនិត្យមើលបើកាលណាអ្នកចេះតែមានកើតពងក្នុងមាត់ (mouth ulcers) ឬមានដុះជុំវិញ (lump)។

ចុះតើយ៉ាងដូចម្តេចដែរដើម្បីមានក្រាស់ធ្មេញពាក់ (dentures) ?

ការថែរក្សាធ្មេញពាក់ក៏ជាការសំខាន់ដូចគ្នានឹងធ្មេញធម្មជាតិដែរ។ ត្រូវសំអាតធ្មេញពាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ - អ្នកអាចប្រើសាប៊ូលាងចាន ឬសាប៊ូដោយប្រើប្រាស់ដុសសំអាត។ ត្រូវដាក់ធ្មេញពាក់ត្រាំក្នុងទឹកនៅពេលដែលអ្នកមិនប្រើ - ហើយបើអ្នកចង់ អ្នកអាចដាក់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគម្យ៉ាងហៅ antibacterial denture tablets ទៅក្នុងទឹកត្រាំនោះ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកក៏នៅតែត្រូវដុសសំអាតជារៀងរាល់ថ្ងៃដែរ។ អ្នកមិនត្រូវខំអត់ធ្មេញទេ បើកាលណាធ្មេញពាក់នោះវាមិនសូវស្រួល - អ្នកត្រូវឲ្យគេពិនិត្យមើលជារៀងៗ។

បើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំពូទ័រតាមរយៈ **Multicultural Communication website at <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>**.

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះខាត លោក-  
ស្ត្រី ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
(Telephone Directory)។