

ការថែរក្សាធ្មេញទារក

Caring for babies' teeth

ការថែរក្សាធ្មេញដំបូងរបស់កូនក្មេង ជាការសំខាន់សំរាប់សុខភាពរបស់កូនក្មេង ហើយនឹងដើម្បីឲ្យធ្មេញទីពីររបស់វាបានមាំមួនមានសុខភាពល្អ។

តើហេតុដូចម្តេចបានវាជាការសំខាន់ដែលត្រូវឲ្យធ្មេញដំបូងមានសុខភាពល្អ ?

- ទារកដែលធ្មេញមានសុខភាពល្អ អាចញ៉ាំចំណីអាហារដែលមានជីជាតិដែលក្មេងត្រូវការដើម្បីធំលូតលាស់មានសុខភាពល្អ។ ធ្មេញដែលពុកខូចធ្វើឲ្យឈឺ ហើយនាំឲ្យពិបាកក្នុងការញ៉ាំចំណីអាហារវិញដូចជាផ្លែឈើនិងបន្លែ ដែលកូនក្មេងត្រូវការញ៉ាំសំរាប់ផ្តល់សុខភាពល្អ។ កូនក្មេងនោះអាចឈប់ញ៉ាំ ឬញ៉ាំចំណីអាហារទន់ៗជាយូរពេលពេក។
- ធ្មេញរបស់ទារក ជួយក្នុងការដែលកូនក្មេងលូតលាស់ផ្នែកនិយាយស្តី
- ធ្មេញនោះមានទុកចន្លោះសំរាប់ឲ្យធ្មេញពេញវ័យដុះចេញមកផង។ ប្រសិនបើគេដកយកធ្មេញដំបូងដែលខូចចេញ ធ្មេញដែលសល់នោះអាចងាកទៅយកកន្លែងដែលសំរាប់ធ្មេញពេញវ័យដុះចេញមក។ នេះអាចធ្វើឲ្យមានធ្មេញច្រើនពេក ហើយដែលត្រូវការការព្យាបាលដ៏ថ្លៃទៀតផង។

តើពេលណាដែលទារកចាប់ដុះធ្មេញដំបូង ?

តាមធម្មតា ធ្មេញចាប់ដុះចេញនៅពេលដែលទារកមានអាយុពី៣ទៅ១៥ខែ។ នៅពេលដែលក្មេញអាយុបាន២ឆ្នាំកន្លះ វាក៏គួរតែមានធ្មេញទឹកដោះចំនួន២០។

តើរបៀបល្អសំរាប់សំអាតធ្មេញទារកត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ?

ជាដំបូងវាជាការល្អដែលត្រូវជូតសំអាតផ្ទៃធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើទឹកលាងមុខ។ អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវប្រើថ្នាំដុសធ្មេញទេ។ ក្រោយពីអាយុបាន១ឆ្នាំ ត្រូវប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញទន់ៗសំរាប់កូនក្មេង (ដោយមិនចាំបាច់ដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ) សំរាប់សំអាត២ដងក្នុងមួយថ្ងៃបើអាចធ្វើទៅកើត។ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបានតែមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវសំអាតនៅមុនពេលវាគេងយប់។ នៅពេលដែលក្មេងនោះធំលូមចេះស្តោះចេញ (ប្រហែលអាយុ២ឆ្នាំ) អ្នកអាចប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិ fluoride តិច (low fluoride toothpaste)។ ចាប់ផ្តើមដំបូងដោយគ្រាន់តែលាបសើរៗលើប្រាសប៉ុណ្ណោះ ហើយបន្តិចម្តងៗបន្ថែមថ្នាំដុសធ្មេញដល់ប៉ុនគល់ចង្អុលនៅពេលក្មេងអាយុបាន៦ឆ្នាំ។ ចូរសួរឱសថការីពីថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិ fluoride តិច ឬរកមើលថ្នាំដុសធ្មេញណាដែលមានសរសេរពាក្យ (low fluoride) នៅលើ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស។ លោក-
អ្នក ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជីលេខនៅក្នុង "សៀវភៅទូរស័ព្ទ"
(Telephone Directory)។

តើមាតាបិតាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទៀតដើម្បីកុំឲ្យធ្មេញទារកខូចពុករលួយ ?

- ត្រូវជៀសវាងការឲ្យកូនបៀមដបលេង ជាពិសេសនៅពេលយប់។ មូលហេតុធំបំផុតដែលធ្វើឲ្យធ្មេញទារកខូចពុករលួយ គឺការឲ្យកូនបៀមដបដាក់ទឹកក្រូច, ទឹកផ្អែមៗ ឬទឹកដោះគោក្តី នៅពេលដាក់ឲ្យវាគេង។ នៅពេលធ្មេញទារកត្រូវត្រាំក្នុងទឹកទាំងនេះជាយូរពេល វានាំឲ្យមេរោគមកកាន់ ដែលធ្វើឲ្យខូចធ្មេញពុករលួយ។ ការឲ្យទារកបៀមដបជាយូរពេល ព្យាងដឹងនៅពេលថ្ងៃក៏អាចបណ្តាលឲ្យខូចធ្មេញពុករលួយដែរ។ មិនអីទេចំពោះការដែលទារកញ្ជាំទឹកដោះគោឬទឹកក្រូចនៅពេលញ្ជាំបាយថ្ងៃត្រង់ ក៏ប៉ុន្តែពេលចន្លោះពេលបាយឬបើឲ្យដបនៅពេលយប់ គឺមិនត្រូវឲ្យទឹកអ្វីដែលផ្អែមៗទេ គឺត្រូវឲ្យទឹកដាំពុះវាជាការប្រសើរបំផុត។
- ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យទារកនិងកូនក្មេងញ្ជាំគ្រឿងផ្អែមៗនៅចន្លោះពេលបាយ (តែការឲ្យញ្ជាំអ្វីផ្អែមៗក្រោយពេលបាយវាមិនអីទេ)។
- ត្រូវរក្សាធ្មេញនិងចិញ្ចាញធ្មេញរបស់ខ្លួនឯងឲ្យមានសុខភាពល្អ។ មាតាបិតាអាចចម្លងមេរោគដែលបណ្តាលឲ្យធ្មេញពុករលួយ ពីមាត់របស់ខ្លួនឯងទៅកូន ដោយការចិមឬការផ្គុំម្ហូបកូន។

តើធ្វើដូចម្តេចឲ្យមាតាបិតាដឹងថាទារកចាប់ដុះធ្មេញ ?

ការដែលទារកនៅមិនសុខ ហៀរទឹកមាត់និងការចេះតែដាក់អ្វីៗក្នុងមាត់ ជាសញ្ញាដឹងថាវាចាប់ដុះធ្មេញ។ ចិញ្ចាញធ្មេញអាចឡើងក្រហម ហើមហើយឡើងវិញ។ ការឲ្យវាខាំរបស់អ្វីត្រជាក់អាចជួយ(គួរឲ្យមានវត្ថុម្យ៉ាងហៅ teething ring ប្រចាំការក្នុងទូរទឹកកក)។ ការក្តៅខ្លួនអាចជាសញ្ញាថាចាប់ដុះធ្មេញ ប៉ុន្តែវាអាចជារោគសញ្ញាអ្វីផ្សេងដែរ - ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ សុំទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទៅជួបគិលានុបដ្ឋាយិកាខាងសុខភាពកូនក្មេង។

តើការប្រើក្បាលដោះ(dummy)អាចមានឥទ្ធិពលដល់ធ្មេញទារកដែរឬទេ ?

ការជញ្ជាក់ក្បាលដោះឬមេដៃវាមិនអីទេមុនអាយុ៣ឆ្នាំ។ តែអ្នកត្រូវជួយលើកទឹកចិត្តវាឲ្យឈប់ក្រោយពីអាយុនេះ ពីព្រោះវាអាចរុញលើខាងមុខឲ្យខិតមកមុខ។

តើពេលណាដែលទារកត្រូវការទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ?

នៅពេលវាអាយុបានម្ភៃឆ្នាំ។ វាជាពេលដែលល្អមួយសំរាប់ឲ្យគេពិនិត្យដឹងថាមានបញ្ហាអ្វីឬអត់ ដើម្បីឆាប់បានព្យាបាលបើចាំបាច់ ហើយវាក៏ជាឱកាសដើម្បីឲ្យក្មេងធ្លាប់ពីពេទ្យធ្មេញផង។

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

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