សន្លឹកព័ត៌មានអំពីធ្មេញ

Khmer / Tooth Decay in Young Children / April 2011

Health
Centre for Oral Health Strategy

ដង្កូវស៊ីធ្មេញក្នុងចំណោមកូនក្មេង

ដង្កូវស៊ីធ្មេញក្នុងចំណោមកូនក្មេងគឺជារោគធ្មេញដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ដែលអាចកើតមានភ្លាមនៅពេលធ្មេញទីមួយដុះចេញពីអញ្ចាញធ្មេញ។ វាចាប់ផ្ដើមជាស្នាម ឬខ្សែត្រង់ស ដែលរីកកាន់តែធំទៅ។ ហើយក្លាយទៅជាពណ៌លឿង ឬពណ៌ត្នោត។ វាអាចទៅជារោគដ៏អន្តរាយមួយ ដែលជាញឹកញាប់តម្រូវឲ្យចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងការព្យាបាលធ្មេញដោយប្រើថ្នាំស្ពឹកពេញដងខ្លួនទាំងមូល។

តើអ្វីដែលបណ្ដាលឲ្យកើតដង្កូវស៊ីធ្មេញក្នុងចំណោមកូនក្មេង?

- “ការជញ្ជក់សម្រួលអារម្មណ៍ ” លើដបដែលខាងក្នុងមានដាក់វត្ថុជាតិផ្អែម។ ឧទាហរណ៍:
  - ដាក់ទារករបស់អ្នកឲ្យគេងដោយបៅដប ដែលខាងក្នុងមានវត្ថុជាតិផ្អែម ដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើច្របាច់ ទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះម្សៅ ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម ឬភេសជ្ជៈជាតិបន្លែផ្លែឈើខាប់សំរាប់លាយជាមួយទឹក ជាដើម។
  - បណ្ដោយឲ្យកូនរបស់អ្នកជញ្ជក់ដបដែលមានវត្ថុជាតិផ្អែមក្នុងអម្លុងពេលដ៏យូរ។
- បរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានជាតិស្ករ ហើយស្អិតមានដូចជាស្ករគ្រាប់ នំប៊ីសស្ គីត នំផ្អែម សូកូឡា នំមានលាយគ្រាប់រុក្ខជាតិជាដើម។ ទាំងនេះគឺជាម្ហូបអាហារ “ម្ដងម្កាល” ហើយគួរទុកសំរាប់ឱកាសពិសេសទាំងឡាយ ដូចជាពេលជប់លៀងថ្ងៃខួបកំណើត ជាដើម។ ម្ហូបអាហារណាមួយដែលស្អិតជាប់ធ្មេញ បង្កើនលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃដង្កូវស៊ីធ្មេញ។
- ពុំបានដុសធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លរ៉ាយ នៅពេលគេមានអាយុ១៨ខែ។

តើអ្នកអាចការពារដង្កូវស៊ីធ្មេញបានដោយបែបណា?

- បំបៅទារករបស់អ្នកនឹងដោះ **ហើយដាក់ក៏រិតការបំបៅពេលយប់តាមសេចក្ដីត្រូវការរបស់ទារក** ក្រោយអាយុ៦ខែ។
- ដាក់ទារករបស់អ្នកឲ្យដេកនៅក្នុងគ្រែ ដោយគ្មានដបបំបៅ។
- ដាក់តែទឹកដោះច្របាច់ ឬទឹកដោះម្សៅទៅក្នុងដបបំបៅប៉ុណ្ណោះ ហើយត្រូវយកដបចេញនៅពេលកូនរបស់អ្នកបៅអស់។
- ចាប់ផ្ដើមដុសសំអាតធ្មេញ នៅពេលទារកដុះធ្មេញទីមួយរបស់គេ។
- ជួយកុមារដុះធ្មេញរបស់គេ រហូតទាល់តែគេមានអាយុ៨ឆ្នាំ។
- ណែនាំឲ្យប្រើពែង នៅពេលទារកមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ។
- ផ្ដាច់ការបំបៅដបកុមារ នៅពេលមានអាយុប្រហែល១២ខែ។
- ផ្ដល់ម្ហូបអាហារ និងអាហារស្រស់ស្រួបក្រៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ (ម្ហូបអាហារ “ប្រចាំថ្ងៃ”)។
- ដាក់ក៏រិតចំពោះស្ករគ្រាប់ ម្ហូបអាហារ និងអាហារស្រស់ស្រួបក្រៅពេលដែលមានជាតិស្ករ (ម្ហូបអាហារ “ម្ដងម្កាល”) ។
- លើកទឹកចិត្តឲ្យផឹកទឹកនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ។ ទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី វាមានជាតិហ្វ្លរ៉ាយដែលជួយការពារធ្មេញកុំឲ្យដង្កូវស៊ី។
- បើកបបូរមាត់ ដើម្បីឆែករកមើលធ្មេញដង្កូវស៊ី។
- នាំកូនរបស់អ្នកទៅឲ្យអ្នកវិជ្ជាជីវៈខាងធ្មេញពិនិត្យមើល ឲ្យបានទាន់ចុងអាយុឆ្នាំទី២របស់គេ។

សេវាអ្នកបកប្រែភាសា

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវអ្នកបកប្រែភាសា ដើម្បីទាក់ទងជាមួយសេវាទាំងឡាយខាងលើនេះ ឬសេចក្តីបកប្រែណាមួយ សូមទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែអត្ថបទនិងនិយាយ (TIS) តាមទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50។

សំរាប់ពត៌មានផ្នែកសុខភាពពហុភាសាឯទៀត សូមបើកមើលវិបសាយ www.mhcs.health.nsw.gov.au