

## ແຂ້ວແມງໃນຕອນເປັນເດັກນ້ອຍ

ແຂ້ວແມງໃນຕອນເປັນເດັກນ້ອຍເປັນບັນຫາແຂ້ວ ທີ່ໜັກຊຶ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີທີ່ແຂ້ວເຫຼັ້ມທໍາອິດປົ່ງພົ້ນພັນອອກມາ. ມັນເລີ່ມຈາກມີຮອຍຫຼືເສັ້ນນ້ອຍໆຊຶ່ງຈະຂຍາຍໄຫຍ່ຂຶ້ນແລະປ່ຽນ ເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ. ມັນອາດຈະເປັນສະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ຕ້ອງເຖິງຂັ້ນນອນໂຮງໝໍ ແລະ ຮັບການປິ່ນປົວພາຍໃຕ້ຢາສລົບເລື້ອຍໆ.

### ແມ່ນຫຍັງກໍ່ໃຫ້ເກີດແຂ້ວແມງໃນຕອນເປັນເດັກນ້ອຍ?

- "ການດູດທີ່ເພີດເພີນ" ກັບແກ້ວນົມທີ່ມີສິ່ງໃດນຶ່ງທີ່ຫວານ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:
  - ເອົາລູກນອນພ້ອມທັງແກ້ວນົມຊຶ່ງບັນຈຸຂອງ ຫວານ ເຊັ່ນ ນ້ຳໝາກໄມ້ ນົມ ຫຼື ສູດນົມຜິງ ນ້ຳອັດລົມ ຫຼືນ້ຳປະສົມນ້ຳຫວານ
  - ປ່ອຍໃຫ້ລູກທ່ານດູດແກ້ວນົມຊຶ່ງບັນຈຸຂອງຫວານເປັນເວລາດົນ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີນ້ຳຕານແລະ ໜຽວຫຼາຍ ເຊັ່ນ ຂົນອົມ ຂົນປັງ ຂົນເຄັກ ໂຊໂກແລັດ ມິວສະລິບາຣ໌ (muesli bars) ແລະ ໄອສຄຣີມ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນ ອາຫານ "ບາງຄັ້ງ" ແລະຄວນເກັບເອົາໄວ້ສໍາລັບ ໂອກາດພິເສດເຊັ່ນງານວັນເກີດເປັນຕົ້ນ. ອາຫານໃດໆທີ່ຕິດແຂ້ວຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນແຂ້ວແມງ.
- ການບໍ່ຫຼຸດແຂ້ວທຸກໆມື້ດ້ວຍຢາຫຼຸດແຂ້ວທີ່ມີ ສານ ຟລູໂອໂຣດ໌ໃນເມື່ອອາຍຸພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ 18 ເດືອນ.

### ທ່ານຈະຫຼີກເວັ້ນການເປັນແຂ້ວແມງໄດ້ຢ່າງໃດ?

- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມທ່ານເອງ ແລະ ຈຳກັດການປ້ອນຕອນກາງຄືນ ເມື່ອລູກແອ່ວກິນນົມ ຫຼັງຈາກ ອາຍຸ 6 ເດືອນ.
- ເອົາລູກນອນໂດຍ ບໍ່ມີ ແກ້ວນົມ.
- ເອົານົມທ່ານເອງ ຫຼື ນົມຜິງສໍາລັບເດັກເທົ່ານັ້ນໃສ່ໃນແກ້ວນົມ ແລະ ຈົ່ງເອົາແກ້ວນົມອອກໃນທັນທີທີ່ລູກທ່ານກິນແລ້ວໆ.
- ເລີ່ມຫຼຸດແຂ້ວໃນເວລາທີ່ລູກທ່ານມີແຂ້ວເຫຼັ້ມ ທໍາອິດ.
- ຊ່ວຍພວກເດັກນ້ອຍຫຼຸດແຂ້ວຈົນກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີອາຍຸ 8ປີ.
- ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ຈອກຈາກອາຍຸ 6 ເດືອນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢຸດດູດແກ້ວນົມເມື່ອອາຍຸໄດ້ປະ ມານ 12 ເດືອນ
- ໃຫ້ອາຫານ ແລະ ຂອງຫວ່າງ (ອາຫານ'ປະຈຳວັນ') ທີ່ມີອະນາມັຍດີ
- ຈຳກັດຂອງຫວານ ອາຫານແລະຂອງຫວ່າງທີ່ມີນ້ຳຕານ (ອາຫານ'ບາງຄັ້ງ')
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຊ່ວງລະຫວ່າງອາຫານ. ໃນອັດສະເຕຣ ເລັຍ ນ້ຳກອກ ມີຄວາມປອດພ້ຍດີ. ມັນມີສານຟລູໂອໂຣດ໌ຊຶ່ງຊ່ວຍຄຸ້ມກັນແຂ້ວ ໄດ້.

# ເຈ້ຍຂໍ້ມູນເລື່ອງ ແຂ້ວ

Lao / Tooth Decay in Young Children / April 2011

- ເປີດຮິມສິບຂຶ້ນເພື່ອກວດເບິ່ງແຂ້ວແມງ.
- ພາລູກທ່ານໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານແຂ້ວຕອນ ທ້າຍປີທີສອງຂອງອາຍຸພວກເຂົາ.

## ບໍລິການນາຍພາສາ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາເພື່ອຊ່ວຍຕິດຕໍ່ ບັນດາບໍລິການຕ່າງໆທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ ກະຮຸນາໂທຫາ ບໍລິການການແປເອກກະ ສານ ແລະນາຍພາສາ (TIS)ຕາມໝາຍເລກ 13 14 50.

ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເລື່ອງສຸຂະພາບເປັນນາໆ ພາສາ ຈຶ່ງເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)