សន្លឹកពត៌មានអំពីធ្មេញ

Khmer / Tooth Brushing / April 2011

NSW GOVERNMENT Health
Centre for Oral Health Strategy

ការដុសសំអាតធ្មេញ

តើពេលណាអ្នកគួរចាប់ផ្តើមដុសសំអាតធ្មេញ?

- នៅពេលធ្មេញទីមួយលេចចេញមកគឺក្នុងអាយុប្រហែល**៦ខែ** ធ្មេញទាំងនោះគួរបានដុសសំអាតភ្លាម ដោយប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់សំរាប់កុមារ ក៏ប៉ុន្តែ**មិនត្រូវប្រើថ្នាំដុសធ្មេញឡើយ**។
- មធ្យោបាយដែលងាយស្រួលបំផុតដើម្បីដុសសំអាតធ្មេញទារក គឺត្រូវដាក់ឲ្យកុមារអង្គុយ ឬផ្អែកលើភ្លៅរបស់អ្នក ទ្រក្បាលកុមារ ហើយដុសសំអាតធ្មេញដោយថ្នមៗ។
- ចំពោះកុមារដែលមានអាយុច្រើន ត្រូវឈរ ឬលុតជង្គង់ពីក្រោយកុមារ នៅពីមុខកន្លែងលប់លាងមុខមាត់ ឬកញ្ចក់ ទ្រក្បាលកុមារ ហើយសម្ងឹងឆ្ពោះទៅក្នុងមាត់។

តើពេលណាទើបអ្នកគួរចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ?

- ចាប់ពីអាយុប្រហែល**១៨ខែ**ឡើងទៅ អ្នកគួរដុសសំអាតធ្មេញឲ្យបានពីរដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លរ៉ាយខ្សោយ(សំរាប់ទារក) ចំនួនតិច មានទំហំស្មើនឹងគ្រាប់សណ្តែក និងច្រាសដុសធ្មេញទន់សំរាប់កុមារ។
- កុមារគួរស្តោះចេញ ក៏ប៉ុន្តែកុំលេប និងកុំខ្ពុរមាត់។
- អាចណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញចាប់ពីវ័យដំបូងមក ដោយយោងតាមដំបូន្មានរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈខាងធ្មេញ។
- គួរប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញនៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យជានិច្ចជាកាលរបស់មនុស្សពេញវ័យ។
- ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាធ្មេញបានដុសសំអាតត្រឹមត្រូវ មាតាបិតាគួរជួយដុសសំអាតធ្មេញរបស់កូនខ្លួន រហូតទាល់តែគេមានអាយុ៨ឆ្នាំ។

តើហេតុអ្វីបានជាអ្នកគួររក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកផ្ទាល់ ឲ្យមានសុខភាពល្អ?

- កុមារមិនបានកើតមកដោយមានដង្កូវស៊ីធ្មេញ ដែលបណ្តាលឲ្យមានបាក់តេរី(មេរោគ)នោះទេ។ បាក់តេរីនេះអាចឆ្លងទៅមាត់របស់ទារកតាមរយៈ ក្បាលដោះជ័រ ដប និងស្លាបព្រា។
- មនុស្សពេញវ័យត្រូវបានទូន្មានឲ្យមើលថែធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់គេឲ្យមានសុខភាពល្អតាមរយៈការដុសធ្មេញឲ្យបានទៀងទាត់ ជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លរ៉ាយ។

បច្ចេកទេសដុសសំអាតធ្មេញ

ផ្នែកខាងក្រៅ

- ប្រើច្រាសដុសសំអាតធ្មេញដោយធ្វើចលនាជារង្វង់មូល។
- ចាប់ផ្តើមជាមួយផ្នែកម្ខាង ហើយបន្តទៅផ្នែកម្ខាងទៀតរហូតទាល់តែរួចហើយអស់។

សន្លឹកពត៌មានអំពីធ្មេញ

Khmer / Tooth Brushing / April 2011

Health
Centre for Oral Health Strategy

ធ្មេញលើផ្នែកខាងក្នុង

- ប្រើប្រាសដុសគ្រប់ទាំងធ្មេញ ដោយឲ្យបានប្រាកដថាអ្នកដុសសំអាតធ្មេញពីលើ ចុះទៅអញ្ចាញ។

ធ្មេញក្រោមផ្នែកខាងក្នុង

- ប្រើប្រាសដុសគ្រប់ទាំងធ្មេញ ដោយឲ្យបានប្រាកដថាអ្នកដុសសំអាតធ្មេញពីលើ ចុះទៅអញ្ចាញ។

ផ្ទៃខាងលើធ្មេញសំរាប់ទំពារ

- ដុសជូតដោយថ្នមៗផ្ទៃខាងលើរបស់ធ្មេញលើ និងធ្មេញក្រោមដែលសំរាប់ទំពារ។ ចាប់ផ្តើមជាមួយផ្នែកម្ខាង ហើយបន្តទៅផ្នែកម្ខាងទៀត រហូតទាល់តែរួចហើយអស់។

សេវាអ្នកបកប្រែភាសា

ប្រសិនបើអ្នកតម្រូវអ្នកបកប្រែភាសា ដើម្បីទាក់ទងជាមួយសេវាទាំងឡាយខាងលើនេះ ឬសេចក្តីបកប្រែណាមួយ សូមទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែអត្ថបទ និងនិយាយ (TIS) តាមទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50។

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