

ពាក្យផ្តាំធ្វើសំរាប់ការថែទាំមាត់ឲ្យមានសុខភាពល្អ

NSW Health បានបង្កើតជាពាក្យផ្តាំធ្វើដែលងាយចងចាំចំនួន៥ សំរាប់ការថែទាំមាត់របស់កូនអ្នកដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាមត្តេយ្យ ដើម្បីឲ្យគេមានសុខភាពល្អ៖

បរិភោគឲ្យបានល្អ

- ផ្តល់អាហារស្រស់ស្រូបក្រៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជាផ្លែឈើស្រស់ ឈើសទឹកដោះ ចំណិតបន្លែស្រស់ នំប៉័ងស្រូវសាលី និងស៊ុបជាដើម។
- ដាក់កំរិតម្ហូបអាហារដែលមានជាតិស្ករ ដូចជាស្ករគ្រាប់ នំប៊ីស្កិត នំផ្អែម ស្លាតូ ឬនំមានលាយគ្រាប់រុក្ខជាតិ កាដេមីកី ដោយទុកសំរាប់ឱកាសពិសេសៗទាំងឡាយវិញ។
- ម្ហូបអាហារផ្អែមស្អិត ដូចជាទឹកឃ្មុំដែលដាក់លើក្បាលដោះកៅស៊ូសម្រាប់ឲ្យទារកបៀម អាចបណ្តាលឲ្យកើតជង្គង់ស៊ីធ្មេញ

ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន

- បំបៅទារករបស់អ្នកនឹងដោះ ហើយដាក់កំរិតការបំបៅពេលយប់តាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ទារក ក្រោយអាយុ៦ខែ។
- ដាក់ទារករបស់អ្នកឲ្យដេកនៅក្នុងគ្រែ ដោយគ្មានដបបំបៅ។
- ដាក់តែទឹកដោះច្របាច់ ឬទឹកដោះម្សៅប៉ុណ្ណោះទៅក្នុងដបបំបៅ ហើយយកដបចេញ នៅពេលកូនរបស់អ្នកចេញពីដេក។
- ដាក់កំរិតភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ដូចជាភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម ទឹកបន្លែផ្លែឈើច្របាច់ ភេសជ្ជៈជាតិបន្លែផ្លែឈើខាប់សំរាប់លាយជាមួយទឹក ភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករជាតិទឹកដោះគោ ជាដើម។ ការបរិភោគផ្លែឈើ គឺប្រសើរជាងការផឹកទឹកបន្លែផ្លែឈើច្របាច់។
- លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យផឹកទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនចាប់ពីវ័យដំបូង ជាពិសេសផឹកទឹកនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារ (ដាំទឹកពុះសំរាប់កុមារក្រោមអាយុ១២ខែ)។ ទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី វាមានជាតិហ្វ្លូរាយដែលជួយការពារធ្មេញកុំឲ្យជង្គង់ស៊ីធ្មេញ។
- ណែនាំឲ្យប្រើពែង នៅពេលទារកមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ។
- ផ្តាច់ការបំបៅដប នៅពេលកុមារមានអាយុប្រហែល១២ខែ។

ដុសសំអាតឲ្យបានល្អ

- ចាប់ផ្តើមដុសសំអាតធ្មេញទឹកដោះកូនរបស់អ្នកឲ្យបានចាប់ពីដំបូង ក្នុងពេលធ្មេញលេចមកនៅក្នុងអាយុប្រហែល៦ខែ ដោយប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់សំរាប់កុមារ ក៏ប៉ុន្តែប្រើថ្នាំដុសធ្មេញឲ្យសោះ។
- ចាប់ពីអាយុប្រហែល១៨ខែឡើងទៅ អ្នកគួរដុសសំអាតធ្មេញរបស់កូនអ្នកឲ្យបានពីរដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លូរាយខ្ពស់ (សំរាប់ទារក) ចំនួនតិច មានទំហំស្មើនឹងគ្រាប់សណ្តែក និងច្រាសដុសធ្មេញទន់សំរាប់កុមារ។ គួរស្មោះចេញ ក៏ប៉ុន្តែកុំលេប និងកុំខ្ទុរមាត់។ អាចណែនាំឲ្យប្រើថ្នាំដុសធ្មេញចាប់ពីវ័យដំបូងមក ដោយយោងតាមដំបូន្មានរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈខាងធ្មេញ។
- ជួយកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យចេះដុសសំអាតធ្មេញរបស់គេ រហូតដល់គេមានអាយុ៨ឆ្នាំ។ ការនេះដើម្បីឲ្យប្រាកដថាធ្មេញរបស់គេបានដុសសំអាតត្រឹមត្រូវ។

សន្លឹកព័ត៌មានអំពីធ្មេញ

Khmer / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

- ត្រួតពិនិត្យកូនរបស់អ្នក នៅពេលគេកំពុងលេង។

លេងឱ្យបានល្អ

- ត្រួតពិនិត្យកូនរបស់អ្នក នៅពេលគេកំពុងលេង។
- កុមារគួរពាក់មួកការពារនៅពេលជិះកង់។

ឱ្យមានសុខភាពល្អ

- បើកបបូរមាត់ដើម្បីពិនិត្យមើលធ្មេញកូនរបស់អ្នកឱ្យបានភ្លាម នៅពេលធ្មេញទីមួយចាប់លេចចេញមកក្នុងអាយុប្រហែល៦ខែ។
- ឱ្យគេពិនិត្យមើលធ្មេញកូនរបស់អ្នក នៅគ្រប់ពេលទៅពិនិត្យមើលសុខភាពកុមារ។
- នាំកូនរបស់អ្នកទៅឱ្យអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងធ្មេញពិនិត្យមើល ឱ្យបានទាន់ចុងអាយុឆ្នាំទី២របស់គេ។
- រក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកផ្ទាល់ឱ្យបានស្អាត និងមានសុខភាពល្អ។

សេវាអ្នកបកប្រែភាសា

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

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