

# ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ

ការថែរក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។

## Diabetes and oral health

Taking care of teeth and gums is important for managing your diabetes

Khmer

### តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់ធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់ខ្ញុំដូចម្តេចដែរ?

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចបង្កបញ្ហានានាដូចជា៖

- មាត់ស្ងួត។
- ជំងឺធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ។
- ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញក៏ធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ។

### បញ្ហាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញដែលអ្នកអាចមើលឃើញ៖

- អញ្ចាញធ្មេញក្រហម ហើមប៉ោង ឬហូរឈាម។
- ធ្មេញរង្ហើរ។
- អញ្ចាញធ្មេញរលុង ហើយទាញចេញពីធ្មេញ។
- ក្លិនមាត់អាក្រក់។
- ស្រៀវធ្មេញ ឬឈឺធ្មេញ។
- ការបាត់បង់រសជាតិ។
- ជាលិកាពណ៌សនៅលើអណ្តាត ថ្ពាល់ ឬផ្នែកខាងលើនៃប្រអប់មាត់។

### តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារបញ្ហាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ?

- ដុសធ្មេញរបស់អ្នកពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញ និងថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិភ្លុយអ័រ (fluoride)។
- សម្អាតចន្លោះធ្មេញរបស់អ្នកដោយប្រើអំបោះ ឬប្រាសដុសធ្មេញពីចន្លោះធ្មេញមួយទៅធ្មេញមួយ។
- សម្អាតធ្មេញរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ ឬតាមការណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
- គ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

### តើអ្វីជាជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អរបស់ខ្ញុំ?

- ជ្រើសរើសទឹកជាភេសជ្ជៈប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។
- ពិសាអាហារទៀងទាត់ ហើយលាតសន្ធឹងវាឱ្យស្មើគ្នាពេញមួយថ្ងៃ។
- ពិសាផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន។
- កំណត់អាហារ និងភេសជ្ជៈដែលដាក់បន្ថែមជាតិស្ករ ខ្លាញ់ឆ្អែត និងអំបិល។
- ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពិសាសុរា សូមកំណត់ការពិសាមិនលើសពី 2 ខ្នាតកែវ (standard drinks) ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- កុំជក់បារី - ប្រសិនបើអ្នកជក់ ចូរព្យាយាមផ្តាច់វា។ ទូរសព្ទទៅ Quitline តាមលេខ 137 848 សម្រាប់ការគាំទ្រ។

តម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់រូបគឺខុសគ្នា ដូច្នេះសូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត/អ្នកអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែម/អ្នកចំណីអាហាររបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន និងស្ទង់អំពីអត្ថប្រយោជន៍ Medicare ណាមួយសម្រាប់រឿងនេះ។ ព្យាយាមធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ 30 នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

**តើខ្ញុំត្រូវពិភាក្សាអ្វីខ្លះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្ញុំ?**

- ប្រាប់ពួកគេអំពីបញ្ហាធ្មេញ និងអញ្ជាញធ្មេញណាមួយ។
- ប្រាប់ពួកគេអំពីការព្យាបាលណាមួយដែលពេទ្យធ្មេញបានណែនាំ។

**តើខ្ញុំត្រូវពិភាក្សាអ្វីខ្លះជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់ខ្ញុំ?**

- ប្រាប់ពួកគេអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក និងស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងៗទៀត។
- ប្រាប់ពួកគេអំពីថ្នាំពេទ្យនានាដែលអ្នកកំពុងលេប។

**សេវាទន្តសាស្ត្រក្នុងរដ្ឋញូវសៅវែល**

សេវាទន្តសាស្ត្រសាធារណៈគឺមិនគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានប័ណ្ណសម្បទានរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីដូចខាងក្រោម៖

- ប័ណ្ណសម្បទានអ្នកទទួលប្រាក់សោធននិវត្តន៍
- ប័ណ្ណថែទាំសុខភាព
- ប័ណ្ណសុខភាពមនុស្សចាស់ កុម្មុំនវេល

ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបពេទ្យធ្មេញជាមួយសេវាទន្តសាស្ត្រសាធារណៈ សូមទូរសព្ទមកលេខ៖ 1800 679 336។

ពួកគេនឹងស្នើសុំព័ត៌មានលម្អិតអំពីប័ណ្ណ Medicare របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សពេញវ័យ អ្នកក៏នឹងត្រូវការព័ត៌មានលម្អិតអំពីប័ណ្ណសម្បទានរបស់អ្នកផងដែរ។

ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យធ្មេញឯកជន សូមចូលទៅកាន់ Australian Dental Association - Find a Dentist (សមាគមទន្តសាស្ត្រអូស្ត្រាលី - ស្វែងរកពេទ្យធ្មេញ)

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>