Khmer language

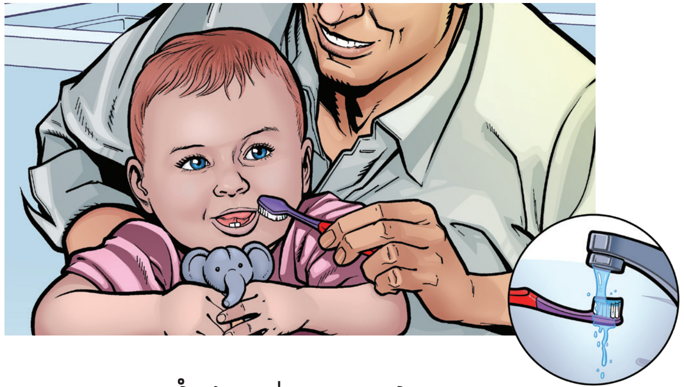
ការថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់ទារកអ្នក

អាយុក្រោម១៨ខែ

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមិនចូលចិត្តឱ្យដុសធ្មេញទេ អ្នកអាចព្យាយាមធ្វើឱ្យការដុសធ្មេញកាន់តែសប្បាយរីករាយ ដោយច្រៀងចម្រៀង ឬឱ្យទារករបស់អ្នកលេងជាមួយប្រដាប់ក្មេងលេង។ សូម្បីតែការព្យាយាមដុសធ្មេញលឿន ក៏ប្រសើរជាងការមិនបានដុះធ្មេញដែរ ដូច្នេះទារករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរៀនដឹងថា ការដុសធ្មេញគឺជាផ្នែកធម្មតាមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

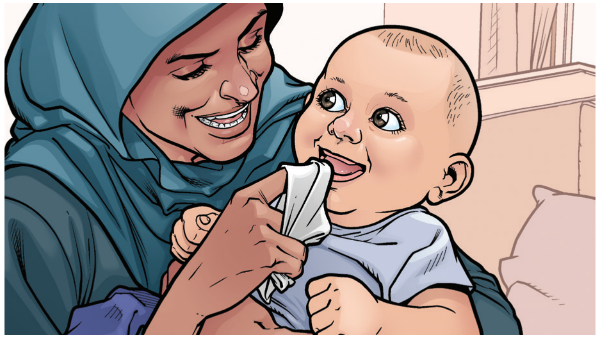
ការចាប់ផ្តើមទម្លាប់ឱ្យបានឆាប់ ផ្តល់ឱ្យទារករបស់អ្នកនូវឱកាសល្អបំផុតសម្រាប់ធ្មេញមានសុខភាពល្អ។

តើខ្ញុំចាប់ផ្តើមថែរក្សាធ្មេញទារករបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?



ពេលណាធ្មេញដំបូងរបស់ទារកអ្នកដុះចេញមកភ្លាម ដុសធ្មេញថ្នមៗដោយប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់តូច ឬអ្នកអាចជូត ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមុខដែលសើម ហើយស្អាត។

ដុស ឬជូតធ្មេញជាមួយទឹក រហូតដល់ទារករបស់អ្នកមានអាយុ១៨ខែ។

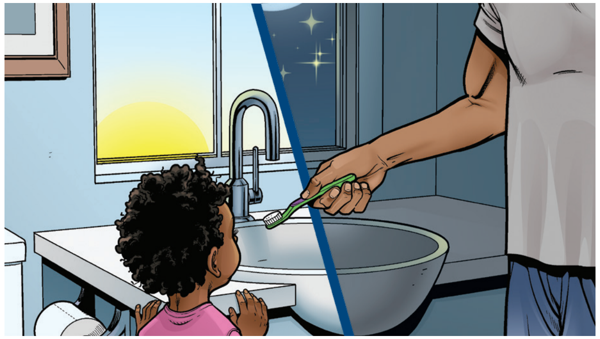


សូម្បីតែមុនពេលធ្មេញដុះចេញមក អ្នកអាចជូតអញ្ចាញធ្មេញរបស់ទារក ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមុខដែលសើម ហើយស្អាត។។ នេះអាចជួយឱ្យទារករបស់អ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការដុសធ្មេញនឹងច្រាស។

តើខ្ញុំចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដុសធ្មេញនៅពេលណា?

នៅពេលទារករបស់អ្នកមានអាយុ១៨ខែ ដុសធ្មេញជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្លួរ៉ាយទាបសម្រាប់កុមារ។

តើខ្ញុំត្រូវដុសធ្មេញទារករបស់ខ្ញុំញឹកញាប់ដូចម្តេចដែរ?



ដុសធ្មេញនៅពេលព្រឹក និងពេលយប់មុនពេលចូលគេង។

dental health services victoria
oral health for better health

សូមចូលមើល www.dhsv.org.au សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

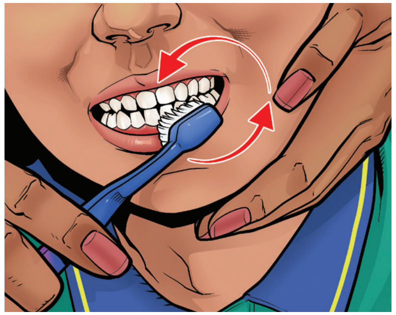
August 2020

Khmer language

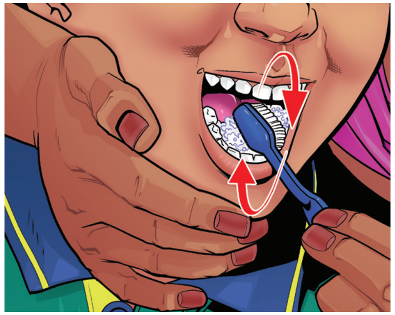
វិធីដុសធ្មេញកូនរបស់អ្នក

១៨ខែ ទៅ៦ឆ្នាំ

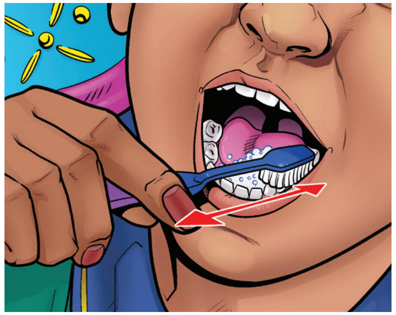
ដុសធ្មេញនៅពេលព្រឹក និងពេលយប់មុនពេលចូលគេង។
ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្លួរ៉ាយទាបសម្រាប់កុមារដែលមានទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកលើច្រាសដុសធ្មេញទន់។



ដុសខាត់ផ្ទៃធ្មេញខាងក្រៅ ដោយប្រើចលនាជារង្វង់ថ្នមៗ។



បន្ទាប់មក ដុសផ្ទៃធ្មេញខាងក្នុង ដោយប្រើចលនាជារង្វង់ថ្នមៗ។



ប្រើចលនាទៅមុខទៅក្រោយ លើផ្ទៃទំពារផ្នែកខាងលើ និងខាងក្រោម។

ប្រាប់ឱ្យកូនរបស់អ្នកស្តោះចេញថ្នាំដុសធ្មេញ ហើយកុំលាងជម្រះជាមួយទឹក។

ការមិនលាងជម្រះជាតិហ្លួរ៉ាយ អាចជួយការពារធ្មេញ។

គន្លឹះដ៏មានប្រយោជន៍៖

- ជ្រើសរើសទីតាំងដែលអ្នកអាចមើលឃើញធ្មេញរបស់កូនអ្នក។ ព្យាយាមទីតាំងផ្សេងៗគ្នាដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកកាន់តែមានឯករាជ្យភាព ឱ្យពួកគេដុសធ្មេញដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ហើយអ្នកជួយដុសសម្អាតធ្មេញកូននៅចុងបញ្ចប់។
- កុមារត្រូវការជំនួយក្នុងការដុសធ្មេញរហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច៨ឆ្នាំ។

dental health services victoria
oral health for better health

សូមចូលមើល **www.dhsv.org.au** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

August 2020