

កន្លឹះដុសធ្មេញ

អ្នកគួរតែទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថា អ្នកប្រើបច្ចេកទេសដែលត្រូវតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។

- ប្រើប្រាស់សរសៃទន់។ ដុសធ្មេញរបស់អ្នកថ្មីៗ។ ប្រសិនបើអ្នក ដុសខ្លាំងពេក វាអាចធ្វើឱ្យខូចអញ្ចាញ។
- ត្រូវប្រាកដថាមានទំហំសមស្រប។ ជាទូទៅ ទំហំតូចគឺប្រសើរ ជាងទំហំធំ។
- ផ្ទៀងសរសៃប្រាស (នៅមុំ 45 ដឺក្រេ) ទៅរកធ្មេញ។ រុញចុងប្រាស ក្រោមអញ្ចាញ។
- ត្រដុសសរសៃប្រាសថ្មីៗ ដើម្បីកម្ទាត់មេរោគក្រោមអញ្ចាញ។
- ត្រូវប្រាកដថាដុសគ្រប់ផ្នែកនៃធ្មេញ ពោលគឺខាងក្រៅ ខាង ជាប់អណ្តាត និងផ្ទៃទំពារ។
- សម្រាប់ធ្មេញខាងលើ និងខាងក្រោមផ្នែកខាងមុខ ត្រូវដុសផ្ទៃ ខាងក្នុង។ ផ្ទៀងប្រាស ហើយដុសចុះឡើងច្រើនដង។ ផ្នែក ខាងមុខប្រាសគួរតែដុសលើធ្មេញ និងសាច់អញ្ចាញ។
- ប្រាសដុសធ្មេញរបស់អ្នកនឹងសម្អាតធ្មេញបានពីរបីប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយ លើក។ ប្តូរទីតាំងរបស់វាដើម្បីសម្អាតធ្មេញនីមួយៗបានសមស្រប។
- ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យពុកធ្មេញ ត្រូវប្រាកដថាដុសធ្មេញយ៉ាងតិចម្តងក្នុង មួយថ្ងៃ ហើយប្រសើរបំផុតនៅពេលចូលគេង។ ប្រសិនបើអ្នកដុសធ្មេញ បន្ថែមលើកទីពីរក្រោយអាហារពេលព្រឹក វាអាចជួយកម្ទាត់មេរោគ ដែលរស់នៅក្នុងធ្មេញ និងអញ្ចាញរបស់អ្នក។
- កុំដុសទាំងប្រញាប់ប្រញាល់។ ការដុសធ្មេញគួរតែចំណាយពេល យ៉ាងតិច 3 នាទី។
- ថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្សូអ៊ុយរ៉ាមក្នុងបរិមាណប៉ុន្មានគ្រាប់សណ្តែកបាយគឺ គ្រប់គ្រាន់ហើយ។
- ប្តូរប្រាសរបស់អ្នកនៅពេលសរសៃប្រាសចាប់ផ្តើមយារ។ ប្រាសដុសធ្មេញ ដែលសឹកនឹងមិនសម្អាតធ្មេញរបស់អ្នកបានសមស្របទេ។



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុង ការស្វែងរកពេទ្យធ្មេញ ឬមាន សំណួរអំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.hndental.com។

ឬហៅទូរសព្ទទៅ៖
ខោនធី Los Angeles
1-844-233-4522

ខោនធី Sacramento
1-833-493-0428

ម៉ោង៖ 8 ព្រឹកដល់ 5 រសៀល ម៉ោង នៅ PT
អ្នកប្រើប្រាស់ TDD/TTY គួរតែហៅ ទូរសព្ទទៅលេខ **1-800-466-7566**។

ប្រភព និងគេហទំព័រ៖
ការដុសធ្មេញរបស់អ្នក។ សមាគមទន្តសាស្ត្រអាមេរិក (ADA) www.mouthhealthy.org។

ព័ត៌មាននេះមិនមានគោលបំណងជំនួសការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការថែទាំមាត់ធ្មេញនោះទេ។ សូមធ្វើតាម ការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។

Health Net Community Solutions, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុគ្គលម្ចាស់របស់ Health Net, LLC និង Centene Corporation។ Health Net គឺជាសញ្ញាសេវាចុះបញ្ជីរបស់ Health Net, LLC។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

FLY1954752DH01w (4/25)