

សុខភាពលូចាប់ផ្តើមពីកំណើត

សូម្បីតែទារកក៏អាចមានប្រហោងធ្មេញដែរ។

ប្រហោងធ្មេញកើតឡើងដោយសារតែមេរោគ និងបាក់តេរីនៅក្នុងមាត់ដែលនៅជាប់នឹងធ្មេញ។

- ប្រហោងធ្មេញអាចកើតមានឡើងនៅក្នុងធ្មេញរបស់ទារកនិងធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍។
- អ្នកអាចជួយការពារប្រហោងធ្មេញបាន ប្រសិនបើអ្នក៖
 - ដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នកដោយប្រើប្រាស់ទន់ ភ្លាមៗនៅពេលដែលធ្មេញដុះឡើងក្នុងមាត់។
 - កុំឱ្យកូនគេងជាមួយដបទឹកដោះតោ ឬទឹកផ្លែឈើ (ឬអ្វីផ្សេងទៀតក្រៅពីទឹក)។
 - កុំអនុញ្ញាតឱ្យញ៉ាំងចំណីពេញមួយថ្ងៃ។
 - បង្កការពារសប្បាយនៃការដុសធ្មេញដើម្បីបង្កើតទម្លាប់ល្អឱ្យបានឆាប់។

គន្លឹះមានប្រយោជន៍សម្រាប់ទារក

- សូម្បីតែមុនពេលធ្មេញរបស់កូនអ្នកដុះក៏ដោយ អ្នកគួរតែសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញដោយក្រណាត់សើម បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ និងពេលចូលគេង។
- គ្រូពេទ្យ ឬទន្តបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចបង្រៀនអ្នកពីរបៀបសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញ និងធ្មេញរបស់កូនអ្នក។
- នៅពេលដែលធ្មេញលេចឡើង អ្នកគួរតែសម្អាតវាដោយប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញទន់ (ដោយមិនប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ) បន្ទាប់ពីអាហារ និងពេលចូលគេង។
- វាជាការល្អក្នុងការផ្លាស់ប្តូរពីការប្រើដបទៅជាពែងចន្លោះពីអាយុ 9 ទៅ 12 ខែ។

គន្លឹះដំណេកមានប្រយោជន៍

កុំដាក់កូនឱ្យគេងជាមួយដបក្នុងមាត់ សូមសាកល្បងវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីទាំងនេះជំនួសវិញ៖

- ដូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗដល់កូនរបស់អ្នក
- យោលកូនរបស់អ្នកឱ្យដេក។
- ជាមធ្យោបាយចុងក្រោយ ប្រើតែទឹកក្នុងដបប៉ុណ្ណោះ។



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកទន្តបណ្ឌិត ឬមានសំណួរអំពីអត្ថប្រយោជន៍ធ្មេញរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់ www.hndental.com ឬទូរសព្ទមក៖

Los Angeles County members:
1-844-233-4522

ផ្នែកសមាជិកខោនធី Sacramento៖
1-833-493-0428

ម៉ោង៖ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច PT
សម្រាប់អ្នកប្រើ TD/TTY គួរហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1-800-466-7566**.

លើកបបូរមាត់!

វាជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការមើលឆ្កែរបស់កូនអ្នកសម្រាប់សញ្ញានៃបញ្ហា។

- ដាក់កូនរបស់អ្នកនៅលើភ្លយនៅលើតង្គឬភ្លៅរបស់អ្នក។
- ពិនិត្យមើលឆ្កែរបស់កូនអ្នកដោយពិនិត្យនឹងភ្នែកដោយការលើកបបូរមាត់របស់ពួកគេផ្ទាល់ៗ។ បើកបបូរមាត់ដើម្បីមើលឆ្កែទាំងអស់។
- ហៅទូរសព្ទទៅទទួលបានសេវាដើម្បីណាត់ជួប ប្រសិនបើអ្នកឃើញចំណុចពណ៌ស ក្រហម ឬពណ៌ត្នោត។

ដោយធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ កូនរបស់អ្នកនឹងស្គាល់នឹងការត្រួតពិនិត្យឆ្កែរបស់ពួកគេ ហើយមានអារម្មណ៍ថាមិនសូវខ្លាចទន្តពេទ្យទេ។

¹<https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

ប្រភព និងគេហទំព័រ៖

5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), www.aapd.org.

ព័ត៌មាននេះមិនមានគោលបំណងដើម្បីជំនួសការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រទេ ឬការថែទាំសុខភាពឆ្កែនោះទេ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។

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

FLY1959551DH01w (4/25)