កន្លែងឈឺផ្សា

លោកអ្នកអាចជួបប្រទះនឹងកន្លែងមានសម្លាធ ឬកន្លែងឈឺផ្សា។

- ទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យធ្មេញ បើលោកអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងបញ្ហាទាំងឡាយ។ ក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នកអាចតម្រូវឲ្យមានការកែតំរូវ។
- កុំខិតខំកែតម្រូវក្រាសធ្មេញពាក់ដោយខ្លួនឯង។
- លាងសំអាតមាត់លោកអ្នកជាមួយនឹងទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ។
- សាកសួរគ្រូពេទ្យធ្មេញ ឬឱសថស្ថាន អំពីជាតិអន្ធិលសំរាប់សំរាលការឈឺចាប់ ឧទាហរណ៏: Bonjela ឬ Oragum ។
- ពាក់ក្រាសធ្មេញពាក់លោកអ្នករយៈពេល ២៤ ម៉ោង មុនពេលណាត់ជួបពេទ្យធ្មេញ ដើម្បី ឲ្យគ្រូពេទ្យធ្មេញរឹតតែងាយស្រួលក្នុងការរកមើលដឹងកន្លែងឈឺផ្សា។
- ទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យធ្មេញ បើកន្លែងឈឺផ្សាមិនជាសះស្បើយ ក្រោយពេល ១០ – ១៤ ថ្ងៃទៅនោះ។

មាត់ស្ងួត

- ពិសារទឹកឬក្រេបជញ្ជក់ទឹកតិចៗឲ្យបានញឹកញាប់។
- សួរមន្ទីរពេទ្យធ្មេញឬឱសថស្ថាន អំពីផលិតផលសំរាប់កុំឲ្យមាត់ស្ងួត។

ក្រាសធ្មេញដែលពាក់រឹតតែប្រសើរឡើង

- សួរមន្ទីរពេទ្យធ្មេញឬឱសថស្ថាន អំពីផលិតផលធ្វើឲ្យស្អិតជាប់ផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចជួយធ្វើឲ្យក្រាសធ្មេញពាក់មានស្ថិរភាព។
- សំអាតចេញនូវផលិតផលធ្វើឲ្យស្អិតជាប់នេះឲ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យធ្មេញ បើក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នកមានភាពរលុងពេក។

បើលោកអ្នកពិសារបារី សូមគិតអំពីការលះបង់វាចោលទៅ។

ទូរស័ព្ទទៅកាន់ Quitline 137 848

SADS Stock No: 7138

ការថែទាំក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នក

Government of South Australia
Central Northern Adelaide Health Service

SA DENTAL SERVICE
Health Promotion Unit
Postal: GPO Box 864, Adelaide 5001
Tel: +61 8 8222 9016
Fax: +61 8 8222 9020
email: sads.healthpromotion@health.sa.gov.au
www.sadental.sa.gov.au

ក្រាសធ្មេញពាក់

ក្រាសធ្មេញពាក់ថ្មី

- ទុកពេលឲ្យខ្លួនលោកអ្នកកែតំរូវទៅនឹងក្រាសធ្មេញពាក់ថ្មីរបស់លោកអ្នក។
- បើលោកអ្នកពាក់ក្រាសធ្មេញពាក់ជាលើកដំបូង ក្រាសធ្មេញនេះនឹងធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាទៅនឹងធ្មេញធម្មជាតិរបស់លោកអ្នក។
- ក្រាសធ្មេញពាក់ថ្មី នឹងធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាទៅនឹងក្រាសធ្មេញពាក់ចាស់របស់លោកអ្នក។
- វាអាចត្រូវការពេលជាច្រើនអាទិត្យ មុនពេលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួលជាមួយនឹងក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នក។
- វាជាការធម្មតាក្នុងការមានភាពមិនសុខស្រួលឬជួបនឹងការលំបាកខ្លះៗ។ ជនរាល់រូបគឺខុសៗគ្នា ដូច្នេះពេលកែតំរូវក៏មានរយៈពេលខុសៗគ្នាដែរ។
- លោកអ្នកអាចយល់ឃើញថា លោកអ្នកចេញទឹកមាត់ច្រើនជាងធម្មតា ប៉ុន្តែបញ្ហានេះនឹងបាត់ទៅវិញនៅថ្ងៃមុខ។

ជំនួយខ្លះៗក្នុងការបរិភោគ

- ទំពារដោយប្រើផ្នែកទាំងសងខាងរបស់មាត់។ សម្ពាធស្មើគ្នា ជួយរក្សាក្រាសធ្មេញពាក់ឲ្យស្ថិតនៅនឹងទីតាំងត្រឹមត្រូវ។
- កាត់ចំណីអាហារជាដុំតូចៗ។ ទុកឲ្យកាំបិតនិងសម ធ្វើការងារនេះជួសលោកអ្នក។

ការសំអាតក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នក

រក្សាសុខភាពមាត់ឲ្យបានល្អ ដោយសំអាតក្រាសធ្មេញពាក់និងមាត់លោកអ្នកជានិច្ច។ ដូចគ្នានឹងធ្មេញធម្មជាតិដែរ ក្រាសធ្មេញពាក់ទាក់ទាញកំអែលជាប់ធ្មេញ អាចប្រឡាក់និងប្រមូលផ្តុំកំទេចកំទីអាហារ ដែលបណ្តាលឲ្យមានក្លិនមាត់មិនល្អ និងធ្វើឲ្យក្រហាយដល់អញ្ចាញធ្មេញ។

រៀងរាល់ថ្ងៃ

- ដោះក្រាសធ្មេញពាក់ចេញ មុនពេលដុសលាងសំអាត។
- ដុសក្រាសធ្មេញពាក់លោកអ្នកដោយប្រើច្រាសដុសទន់ នៅពេលព្រឹកនិងពេលយប់។
- ប្រើសាប៊ូ និងទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់មកលាងសំអាតឲ្យបានល្អ។
- ដាក់កន្សែងលាងមុខនៅបាតផើងទឹក ឬសំអាតក្រាសធ្មេញពាក់លោកអ្នកនៅពីលើធុងប្លាស្ទិកមួយដើម្បីកុំឲ្យវាបែកបាក់ បើលោកអ្នកជ្រុះវា។
- សំរាកអញ្ចាញធ្មេញរបស់លោកអ្នកនៅពេលយប់ ដោយដកក្រាសធ្មេញពាក់ចេញ។
- សំអាតក្រាសធ្មេញពាក់លោកអ្នកនិងទុកវានៅក្នុងទឹកត្រជាក់ នៅពេលយប់។
- ប្រើច្រាសដើម្បីដុសសំអាតអញ្ចាញធ្មេញនិងអណ្តាតរបស់លោកអ្នក។

រៀងរាល់អាទិត្យ

ការដុសសំអាតដោយប្រើច្រាសទន់និងសាប៊ូ នឹងរក្សាក្រាសធ្មេញពាក់ឲ្យស្អាតជានិច្ច។ ការត្រាំក្នុងទឹកអាចមានប្រយោជន៍ដើម្បីសំអាតស្នាមប្រឡាក់ចេញ។

- ត្រាំក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នកមួយអាទិត្យម្តងនៅក្នុងទឹកលាយទឹកខ្មេះស (ចំណុះស្មើគ្នា) រយៈពេល ៣ – ៤ ម៉ោង ឬ នៅក្នុងទឹកដែលលាយថ្នាំគ្រាប់សំរាប់សំអាតក្រាស ធ្មេញពាក់។
- ដុសសំអាតដោយច្រាសនិងលាងសំអាតក្រាសធ្មេញពាក់របស់លោកអ្នក នៅមុននិងនៅក្រោយពីដាក់ត្រាំវារួចហើយ។