

វិធីសាស្ត្រ ដុសធ្មេញត្រឹមត្រូវ



អ្នកគួរតែជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកដើម្បីប្រាកដថា អ្នកប្រើប្រាស់
បច្ចេកទេស ដែលសមស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។



- ត្រូវប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញដែលមានសរសៃប្រាសទន់ ហើយដុសធ្មេញដោយថ្មីៗ។ ការដុសខ្លាំងពេក អាចធ្វើឱ្យអញ្ចាញធ្មេញខូច។
- ត្រូវប្រាកដថា ជ្រើសរើសទំហំប្រាសដុសធ្មេញដែលមានទំហំត្រឹមត្រូវ។ ជាទូទៅ ទំហំតូចប្រសើរជាងទំហំធំ។
- ពេលដុះធ្មេញ ត្រូវដាក់ជក់ប្រាសផ្សេង (ប្រហែលមុំ 45 ជីក្រេ) ទៅរកធ្មេញ។ រួចដុសចុងសរសៃប្រាសថ្មីៗ ចូលក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ។
- ដុសថ្មីៗ ដើម្បីដុសយកកំណកកំបោរ ដែលដុះនៅក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ។
- ត្រូវប្រាកដថា ដុសឱ្យបានគ្រប់ផ្ទៃធ្មេញទាំងអស់ រួមមានផ្ទៃខាងក្រៅ ផ្ទៃខាងអណ្តាត និងផ្ទៃសម្រាប់ទំពារ។
- សម្រាប់ធ្មេញខាងមុខ សូមដុសផ្ទៃខាងក្នុងសម្រាប់ផ្ទៃលើ និងផ្ទៃក្រោម។ ផ្ទៀងប្រាស រួចដុសបញ្ឈរឡើងចុះ ជាច្រើនដង។ ផ្នែកខាងមុខរបស់ប្រាស គួរលូកទៅឱ្យប៉ះគ្រប់ពីលើធ្មេញ និងសាច់អញ្ចាញ។
- ប្រាសដុសធ្មេញរបស់អ្នក អាចសម្អាតម្តងបានតែប៉ុន្មានធ្មេញប៉ុណ្ណោះ។ សូមផ្លាស់ប្តូរទីតាំងរបស់ប្រាស ដើម្បីសម្អាតធ្មេញនីមួយៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ដើម្បីការពារកុំឱ្យកំណកកំបោរធ្វើឱ្យធ្មេញរបស់អ្នកខូច សូមដុសធ្មេញយ៉ាងតិចមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយម៉ោងដែលល្អបំផុត គឺមុនចូលគេង។ ការដុសធ្មេញបន្ថែមលើកទីពីរ បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករួច ក៏អាចជួយឱ្យការកម្ចាត់កំណកកំបោរប្រចាំថ្ងៃកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។
- អ្នកមិនគួរដុសធ្មេញដោយប្រញាប់នោះទេ។ ការដុសធ្មេញមួយដងគួរចំណាយពេលយ៉ាងតិច 3 នាទី។
- ការប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញ គ្រាន់តែត្រូវការថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិប្លូយអ៊ុយរីតមានទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកប៉ុណ្ណោះ។
- សូមប្តូរប្រាសដុសធ្មេញរបស់អ្នក នៅពេលដែលសរសៃប្រាសចាប់ផ្តើមរីក។ ប្រាសដុសធ្មេញដែលចាស់មិនអាចសម្អាតធ្មេញរបស់អ្នកបានល្អទេ។

**ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ
ស្វែងរកពេទ្យធ្មេញ ឬមានសំណួរ
អំពីអត្ថប្រយោជន៍ធ្មេញរបស់
អ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ
DentaQuest.com ឬហៅទូរសព្ទ
ទៅកាន់លេខ 1-855-388-6257
TTY/TDD 711។**



អត្ថប្រយោជន៍ថែទាំធ្មេញបានផ្តល់ដោយ California
Dental Network ។ ក្រុមហ៊ុន California
Dental Network ធ្វើអាជីវកម្មក្រោមឈ្មោះ
DentaQuest ។ នៅក្នុងឯកសារនេះទាំងមូល យើង
ប្រើពាក្យ DentaQuest ដើម្បីសំដៅទៅលើក្រុមហ៊ុន
California Dental Network ។

Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Armenian: ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Հասանելի են նաև օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ բրայլյան գրերով և խոշոր տառերով փաստաթղթերը: Չանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

Cambodian: សូមប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់ជនមានពិការភាព ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្នាប និងការបោះពុម្ពជាអក្សរធំក៏មានផងដែរ។ សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះគឺឥតគិតថ្លៃទេ។

Chinese: 注意: 如果您需要使用您的语言获得帮助, 请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务, 例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید, با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). برای افراد دچار ناتوانی, کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان پذیر است. با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). این خدمات رایگان هستند.

Korean: 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서) 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서)도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다. 도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog: PAUNAWA: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.