

សុខភាពមាត់ធ្វើឱ្យ ល្អចាប់ផ្តើមតាំងពី កំណើត



គន្លឹះមានប្រយោជន៍សម្រាប់ទារក៖

- សូម្បីតែមុនពេលធ្វើប្រតិបត្តិការសម្រាប់ទារកអ្នកចាប់ផ្តើមដុះ ក៏អ្នកគួរតែសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញដោយក្រណាត់សើមបន្ទាប់ពីបំបៅរួច និងមុនពេលចូលគេងផងដែរ។
- គ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកអាចបង្រៀនអ្នកពីរបៀបសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញ និងធ្មេញព្រែរបស់ទារកអ្នក។
- នៅពេលធ្មេញព្រែចាប់ផ្តើមដុះ អ្នកគួរតែសម្អាតពួកវាដោយប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញដែលមានសសៃជក់ទន់ (ដោយគ្មានថ្នាំដុសធ្មេញ) បន្ទាប់ពីទទួលបានអាហាររួច និងនៅពេលចូលគេង។
- អ្នកគួរបញ្ឈប់កូនរបស់អ្នកពីការបៅ ដោយប្រើដបទឹកដោះគោ នៅចន្លោះអាយុ 9 ទៅ 12 ខែ។

គន្លឹះមានប្រយោជន៍សម្រាប់ជួយទារកឱ្យគេងលក់ស្រួល៖

កុំដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងដោយឱ្យបៅដបទឹកដោះគោ សូមសាកល្បងវិធីទាំងនេះជំនួសវិញ៖

- ងូតទឹកក្តៅខ្លីៗឱ្យទារក
- ល្អងលោមដោយអង្រួនទារកឱ្យគេងលក់
- ជាដំណោះស្រាយចុងក្រោយ បើមិនអាចជៀសបាន សូមដាក់តែទឹកធម្មតាចូលក្នុងដបទឹកដោះគោ។

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 យើងប្រើពាក្យ 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.