

សុខភាពមាត់ ធ្វើឱ្យកំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ



ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាមាត់ធ្មេញរបស់អ្នក។ ការថែរក្សាធ្មេញ ការញ៉ាំអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ និងការអនុវត្តទម្លាប់សុខភាពល្អផ្សេងទៀត មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ទាំងម្តាយ និងទារក។

វិធីសាស្ត្រថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ៖

- ការប្រែប្រួលរាងកាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឱ្យអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកឈឺ ហើម ហើយអាចប្តូរឈាមបាន។ គេហៅថា ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ (gingivitis) ហើយអ្នកគួរឱ្យពេទ្យធ្មេញព្យាបាល។
- ការថែទាំមាត់ធ្មេញ គឺមានសុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវទៅជួបពេទ្យធ្មេញរៀងរាល់ 6 ខែម្តង ឬពេលមានការព្រួយបារម្ភ។
- អ្នកគួរដុសធ្មេញយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងប្តូរប្រាសដុសធ្មេញរបស់អ្នករៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែ។
- សូមខ្ទមាត់រៀងរាល់យប់ជាមួយទឹកខ្ទមាត់ ដែលមានជាតិហ្វូស្វ័រ។
- សូមបរិភោគអាហារសុខភាពជាច្រើនប្រភេទ ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។
- ប្រសិនបើអ្នកកូត វាជាការចាំបាច់ត្រូវខ្ទមាត់ ដើម្បីទប់ស្កាត់អាស៊ីតមិនឱ្យបំផ្លាញប្រហារធ្មេញរបស់អ្នក។

ធ្មេញព្រៃមានសារៈសំខាន់ណាស់

- ទម្លាប់ល្អក្នុងការដុសធ្មេញព្រៃ នឹងបង្កើតទម្លាប់ល្អសម្រាប់ការថែរក្សាធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍។ អ្នកគួរចាប់ផ្តើមជូតអញ្ចាញធ្មេញព្រៃរបស់ទារកអ្នក សូម្បីតែមុនពេលវាដុះក៏ដោយ។ អ្នកអាចជូតវាដោយប្រើក្រណាត់អនាម័យស្អាត ឬសំឡីពេទ្យ។
- ធ្មេញព្រៃរក្សាទុកកន្លែងសម្រាប់ធ្មេញមនុស្សធំឱ្យដុះចេញមក។
- ធ្មេញព្រៃជួយឱ្យក្មេងៗញ៉ាំអាហារបានត្រឹមត្រូវ។
- ធ្មេញព្រៃដែលមានសុខភាពល្អជួយរក្សាសុខភាពរាងកាយទាំងមូលមានសុខភាពល្អ។
- ធ្មេញព្រៃក៏ជួយឱ្យក្មេងៗនិយាយបានច្បាស់ផងដែរ។
- ធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អជួយឱ្យកុមាររៀនបានលឺក្តី នៅសាលារៀន ព្រោះពួកគេមិនមានការឈឺធ្មេញ។
- ក្មេងដែលមានធ្មេញមានសុខភាពល្អមានអារម្មណ៍ជឿជាក់លើខ្លួនឯង។



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយស្វែងរកពេទ្យធ្មេញ ឬមានសំណួរអំពីអត្ថប្រយោជន៍ធ្មេញរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ DentaQuest.com ឬហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 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.