



# ធ្មេញទារកមានសារៈសំខាន់!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Khmer



## គន្លឹះថែទាំធ្មេញសម្រាប់គ្រួសារ

ធ្មេញទារកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការបរិភោគ និយាយ និងញញឹម។  
ធ្មេញទារកក៏រក្សាកន្លែងសម្រាប់ដុះធ្មេញមនុស្សពេញវ័យ និងនាំឱ្យដុះត្រូវចំកន្លែងផងដែរ។  
ធ្មេញពុកអាចបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ បញ្ហាដំណេក និងបញ្ហាបរិភោគ។

### បន្ទាប់ពី១២ខែ កុមារគួរប្រើពែងសម្រាប់ផឹកទឹក



កូនរបស់អ្នកអាចផឹកទឹកម៉ាស៊ីន ឬទឹកដោះគោមានជាតិក្រែមធម្មតាពីពែង។



### ជៀសវាងផ្លែឈើ និងភេសជ្ជៈផ្អែមផ្សេងទៀត



ផ្តល់ទឹកម៉ាស៊ីន ឬទឹកដោះគោមានជាតិក្រែមធម្មតា។



កុមារមិនត្រូវការទឹកផ្លែឈើ ឬភេសជ្ជៈផ្អែមទេ។  
ទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យធ្មេញពុក។  
ផ្តល់ផ្លែឈើស្រស់ ជំនួសទឹកផ្លែឈើ។

# ផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយកំណត់ ឬជៀសវាងញ៉ាំចំណីផ្អែម



ទាំងនេះរួមមានផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ ទឹកដោះគោជូរ ឈើស និងនំប៊ីស្កីត និងនំបាំងស៊ែនវិច។



ការញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ អាចនាំឱ្យធ្មេញពុក។

## សម្អាតធ្មេញ និងអញ្ជាញធ្មេញរបស់កូនអ្នកពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ



ប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញទន់តូច។ ជួយកូនរបស់អ្នកដុសធ្មេញទាំងព្រឹក និងយប់។ ឪពុកម្តាយគួរជួយដុសធ្មេញ រហូតដល់កូនមានអាយុប្រាំពីរឆ្នាំ។



**១៨ខែ ទៅ៦ឆ្នាំ**  
ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិភ្លៀង  
សម្រាប់កុមារ តិចក្នុងបរិមាណ  
ប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក។



**មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារអាយុ  
៦ឆ្នាំ និងលើសនេះ**  
ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិភ្លៀង  
ធម្មតាក្នុងបរិមាណប៉ុនគ្រាប់  
សណ្តែក។

## យកកូនរបស់អ្នកទៅពិនិត្យធ្មេញមុនអាយុ២ឆ្នាំ

កូនរបស់អ្នកគួរតែទៅពិនិត្យធ្មេញរកសញ្ញាដំបូងនៃជំងឺពុកធ្មេញ នៅត្រឹមអាយុ២ឆ្នាំ។ ការពិនិត្យនេះអាចធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកូន វេជ្ជបណ្ឌិតគ្រួសារ ឬពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក។

ការទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញ៖

- កុមារទាំងអស់មានអាយុរហូតដល់១២ឆ្នាំ អាចទៅទទួលសេវាពេទ្យធ្មេញរដ្ឋ។ ពេទ្យធ្មេញនេះឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នកកាន់ប័ណ្ណថែទាំសុខភាព និងការចំណាយទាបសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបទៀត។
- អ្នកអាចទូរស័ព្ទ (03) 9341 1000 ឬ 1800 833 039 (នៅក្រុងមែលប៊ែន) ឬបើកចូលរ៉ឺបសៃ [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិករដ្ឋនៅជិតអ្នកបំផុត។
- អ្នកក៏អាចឆែកមើលសៀវភៅទូរស័ព្ទទំព័រលឿងផងដែរ ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យធ្មេញឯកជន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមនិយាយទៅកាន់ពេទ្យធ្មេញ គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកូន ឬវេជ្ជបណ្ឌិតគ្រួសាររបស់អ្នក ។

