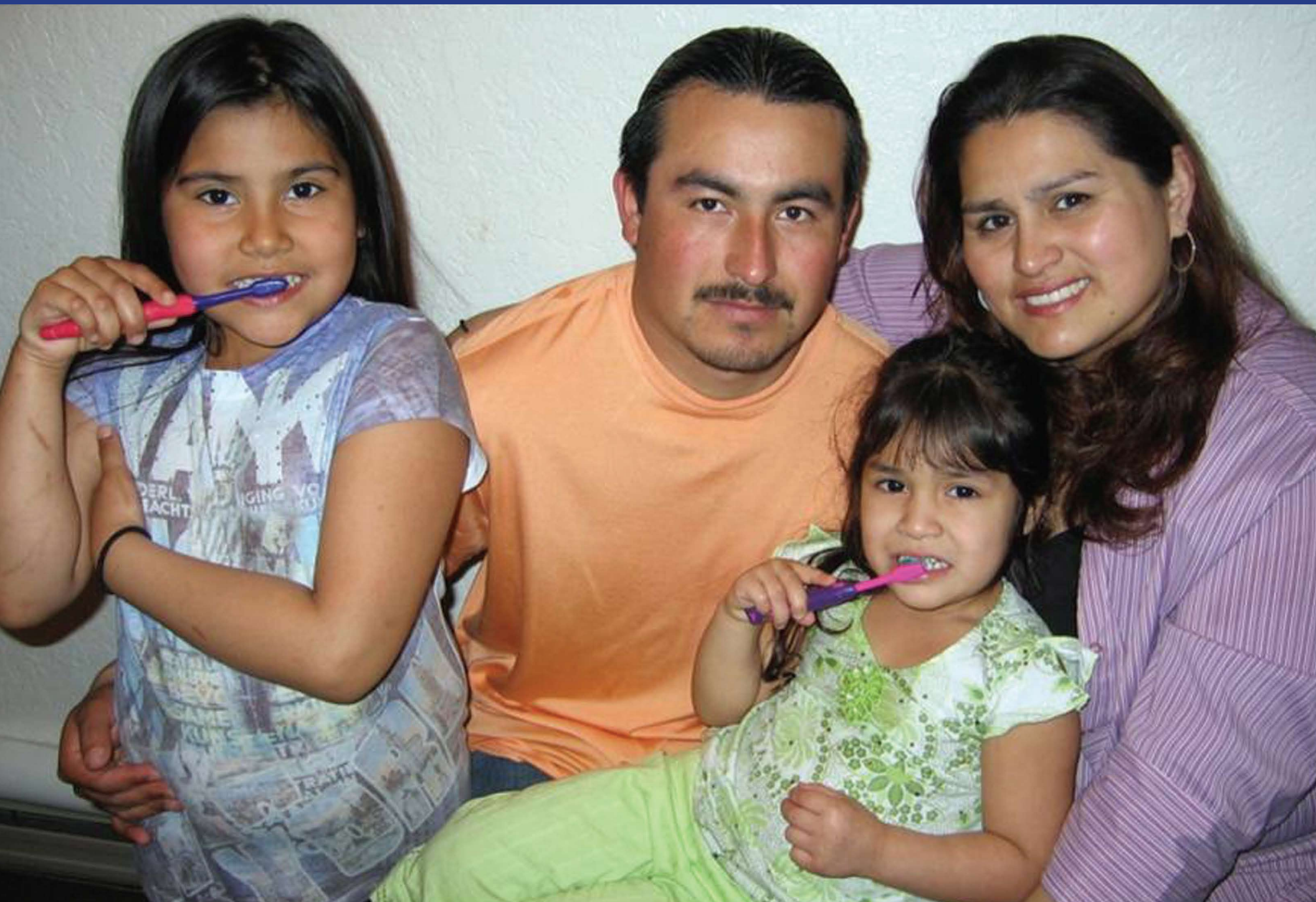


# សុខភាពមាត់សម្រាប់ក្មេងៗ *HEAD START*



# ធ្មេញទារកមានសារៈសំខាន់!

## ធ្មេញទារក៖

- ✓ ជួយកូនរបស់អ្នកទំពាអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។
- ✓ ទុកកន្លែងសម្រាប់ធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍។



## ធ្មេញទារក៖

- ✓ ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយបានច្បាស់។
- ✓ ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកញញឹមដោយមានជំនឿទុកចិត្ត។



# ធ្មេញទារកមានសារៈសំខាន់!

ការថែទាំធ្មេញទារករបស់កូនអ្នកនឹងជួយឲ្យធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍របស់កូនអ្នកមានសុខភាពល្អផងដែរ!

## ធ្មេញទារក៖

- ✓ ជួយកូនរបស់អ្នកទំពាអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ។
- ✓ ទុកកន្លែងសម្រាប់ធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍ ។
- ✓ ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយបានច្បាស់ ។
- ✓ ជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកញញឹមដោយមានជំនឿទុកចិត្ត ។

# អ្វីជាប្រហោងធ្មេញ?

មេរោគ

ស្ករ

អាស៊ីត



+



=



- ✓ 1 ក្នុងចំណោមក្មេង Head Start 4 នាក់មានប្រហោងធ្មេញ។
- ✓ អ្នកអាចបញ្ឈប់ប្រហោងធ្មេញមិនឲ្យកើតមាន ឬមិនឲ្យរីករាលដាល!



# អ្វីជាប្រហោងធ្មេញ?

- ✓ មេរោគនៅក្នុងមាត់របស់យើងប្រើស្តុដែលយើងបរិភោគដើម្បីបង្កើតអាស៊ីត ។
- ✓ អាស៊ីតស៊ីនៅកាបា - ផ្ទៃខាងក្រៅនៃធ្មេញ - និង បង្កើតប្រហោងធ្មេញ ។

**ដំណឹងល្អនោះគឺថាប្រហោងធ្មេញអាចបង្ការបាន!**

# ធ្មេញទារកអាចមានប្រហោង



ចំណុចៗពណ៌សគឺសជាងកន្លែងដទៃនៃធ្មេញ ។



ចំណុចៗពណ៌សអាចប្រែទៅជាប្រហោងធ្មេញ ។

# ធ្មេញទារកអាចមានប្រហោង

## ចំណុចពណ៌ស៖

- ✓ អាចមើលទៅហាក់ដូចជាសជាងកន្លែងដទៃនៃធ្មេញ ហើយជាធម្មតាយើងឃើញមាននៅជិតអញ្ញាញធ្មេញរបស់ក្មេង ។
- ✓ គឺជាសញ្ញាដំបូងដែលប្រហោងធ្មេញអាចចាប់ផ្តើមកើតមាននៅលើធ្មេញ ។
- ✓ នាំកូនរបស់អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានចំណុចៗពណ៌សនៅលើធ្មេញរបស់កូនអ្នក – ការព្យាបាលដោយហ្វូយអូរីដអាចបញ្ឈប់មិនឲ្យប្រហោងធ្មេញកើតមាន!
- ✓ អាចទៅជាប្រហោង ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាល ។

# ហើបបបូរមាត់



ពិនិត្យធ្មេញរបស់កូនអ្នក  
ម្តងក្នុងមួយខែដើម្បីរក  
មើលចំណុចៗពណ៌ស។



# ហើបបបូរមាត់

- ✓ ហើបបបូរមាត់របស់កូនអ្នក និង **១កមើល** ចំណុចៗពណ៌សម្តងក្នុងមួយខែ ។
- ✓ នាំកូនរបស់អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ប្រសិនបើអ្នករកឃើញចំណុចៗពណ៌ស ។

# ការឆ្លងមេរោគ



# ការឆ្លងមេរោគ

ដើម្បីឲ្យកូនរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកបានពិនិត្យសុខភាព និង ធ្មេញជាប្រចាំ ។ ប្រហោងធ្មេញគឺជា **ជំងឺ** មួយ និង ត្រូវការការព្យាបាល ។ ក្មេងអាច មិនប្រាប់អ្នកពេលមានរាងកាយរបស់ពួកគេឈឺ ។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលប្រហោងធ្មេញ ដោយពេទ្យធ្មេញទេ ពេលខ្លះ ប្រហោងធ្មេញទាំងនោះអាចបង្កការឆ្លងមេរោគធ្ងន់ធ្ងរ ។

# ផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវ *HEAD START* ប្រកបដោយសុខភាពល្អ

- ✓ ទៅជួបពេទ្យធ្មេញពេលអ្នកមានគភ៌។
- ✓ ការពិនិត្យធ្មេញ និង ការប៉ះធ្មេញគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានគភ៌។
- ✓ ដុស និង កូតសម្អាតធ្មេញរៀងរាល់ថ្ងៃ។





# ផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវ *HEAD START* ប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ស្ត្រីមានគភ៌ដែលមានពេទ្យធ្មេញប្រចាំគួរបន្តកាលវិភាគថែទាំជាប្រចាំរបស់ពួកគេ ។  
អ្នកដទៃទៀតគួរទៅជួបពេទ្យធ្មេញមិនយូរជាងត្រីមាសទីពីរ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាពួកគេ  
មិនមានប្រហោងធ្មេញដែលអាចនាំដល់ការឆ្លងមេរោគ ។

ការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់អ្នកពេលអ្នកមានគភ៌អាចធ្វើឲ្យអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកឈឺ,  
កំសួលក្លិនមាត់ និង ក្រហមប្រសិនបើអ្នកមិនដុសធ្មេញ និង កូតសម្អាតធ្មេញរៀង  
រាល់ថ្ងៃ ។

- ✓ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដុសធ្មេញរបស់អ្នកដោយសារអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺ សូម  
លាងជម្រះមាត់របស់អ្នកជាមួយទឹក ឬ ទឹកលាងមាត់ដែលមានហ្វូយអូរីត ។
- ✓ ប្រសិនបើអ្នកក្អួត សូមលាងជម្រះមាត់របស់អ្នកជាមួយទឹក ។

# បន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកកើត



ដោយការរក្សាឲ្យមានតំបន់របស់អ្នកស្អាត និង  
ទទួលការប៉ៃទាំធ្មេញ អ្នកនឹងកាត់បន្ថយ  
ចំនួននៃមេរោគក្នុងមាត់របស់អ្នក ។

# បន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកកើត

ដោយការរក្សាឲ្យមាត់របស់អ្នកស្អាត និង ទទួលការថែទាំធ្មេញ អ្នកនឹងកាត់បន្ថយ ចំនួននៃមេរោគក្នុងមាត់របស់អ្នក ។ បន្តទៅជួបពេទ្យធ្មេញដើម្បីទទួលការថែទាំ ធ្មេញជាប្រចាំ ។



# រក្សាឲ្យធ្មេញរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ!



កូនរបស់អ្នកនឹងធ្វើតាមអ្នក  
និង ដុសធ្មេញផងដែរ!

- ✓ ដុសធ្មេញពីរដងក្នុងមួយ  
ថ្ងៃដោយប្រើប្រាស់ដុស  
ធ្មេញទន់។



# ក្បួនច្បាប់របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ!

ក្មេងរៀនតាមដោយការមើលមនុស្សពេញវ័យក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយនឹងធ្វើតាមអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ។

ដើម្បីក្បួនអ្នក និង កូនរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ មនុស្សពេញវ័យគួរ៖

- ✓ ជុំសម្លេងពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃដោយប្រើប្រាស់ជុំសម្លេងទន់ ។
- ✓ កូតសម្អាតធ្មេញរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

# រក្សាឲ្យធ្មេញរបស់កូនអ្នកមានសុខភាពល្អ!

- ✓ ចាប់ផ្តើមដុសក្លាមៗ នៅពេលធ្មេញដំបូងដុះចេញមក។
- ✓ ឈ ឬ អង្គុយពីក្រោយកូនរបស់អ្នក។



# រក្សាឲ្យធ្មេញរបស់កូនអ្នកមានសុខភាពល្អ!

- ✓ ចាប់ផ្តើមដុសក្លាមៗ នៅពេលធ្មេញដំបូងដុះចេញមក។
- ✓ ឈាម ឬ អង្គុយពីក្រោយកូនរបស់អ្នក និង ដុសធ្មេញក្នុងពេលពីរនាទី ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រើនាឡិកាវាស់ ឬ ច្រៀងចម្រៀងមួយបទដើម្បីធ្វើឲ្យការដុសធ្មេញកាន់តែសប្បាយ!

# ក្មេងត្រូវការដំនួយដុសធ្មេញ

- ✓ ដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នករហូតដល់គេមានអាយុ 8 ឆ្នាំ ។

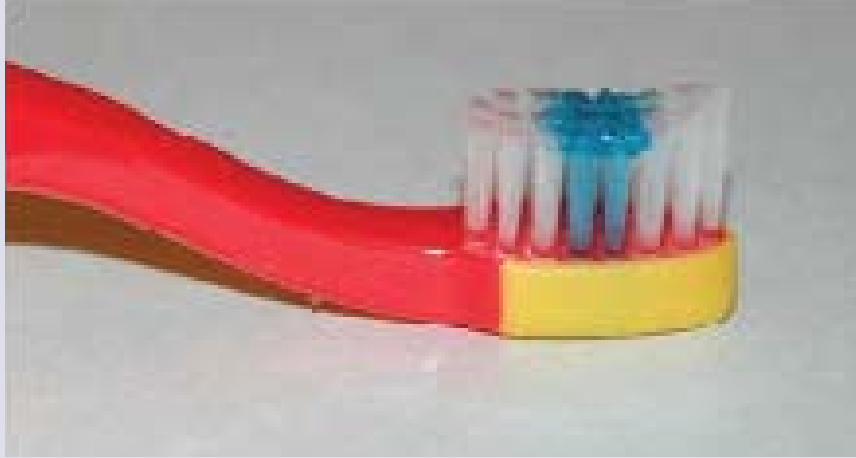




# ក្មេងត្រូវការជំនួយដុលធូញ

ក្មេងតូចមិនអាចដុសបាសល្អដោយខ្លួនឯងឡើយ។ ដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នករហូតដល់គេ  
នាបអាយុ 8 ឆ្នាំ ដើម្បីសម្អាតមេរោគ និង ស្តុដៃលបង្គឱ្យមានប្រហោងធ្មេញ។

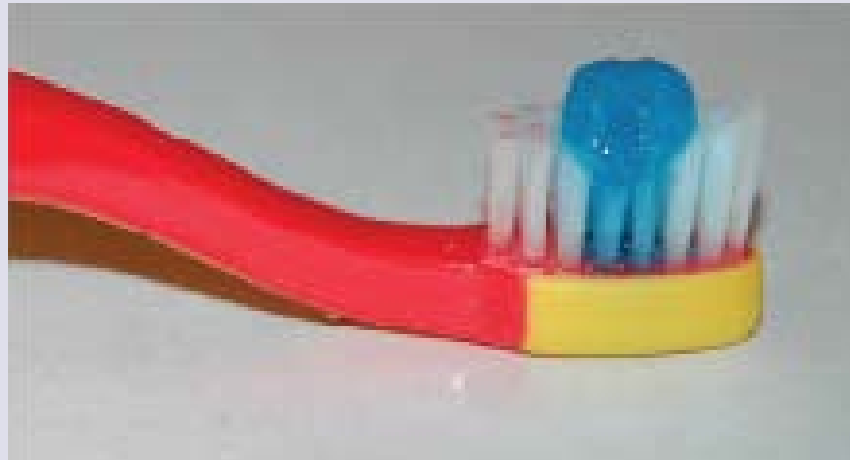
# ការដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នក



លាបថ្នាំតិចតួច ៖ ក្មេងអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ

- ✓ ថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានហ្វ្លូរអ៊ីត ។
- ✓ ប្រាសដុសធ្មេញមានសរសៃទន់ ។

**ស៊ុតាចញ្ជ្រូ- កុំលាងជម្រះ!**



ដាក់ថ្នាំប៊ុនទំហំគ្រាន់សណ្តែកតូច ៖  
ក្មេងអាយុលើសពី 2 ឆ្នាំ

# ការដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នក

- ✓ ប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញដែលមានសរសៃ **ទន់** ។
- ✓ ហ្វូយអូរីតការពារធ្មេញពីប្រហោង ។ វាអាចមាននៅក្នុងថ្នាំដុសធ្មេញ និង ទឹករ៉ូប៊ីណេ ។
- ✓ ចំពោះក្មេងអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ សូមប្រើ “ការលាបបន្តិច” នៃថ្នាំដុសធ្មេញ ហ្វូយអូរីត ។
- ✓ ចំពោះក្មេងអាយុលើសពី 2 ឆ្នាំ សូមប្រើ “ថ្នាំប៉ិនទំហំគ្រាន់សណ្តែក” នៃថ្នាំដុសធ្មេញហ្វូយអូរីត ។
- ✓ ឲ្យកូនរបស់អ្នក ស្តោះ ថ្នាំដុសធ្មេញចេញទាំងអស់ ហើយចូរកុំលាងជម្រះជាមួយ ទឹក ពីព្រោះហ្វូយអូរីតក្នុងថ្នាំដុសធ្មេញនឹងបន្តការពារធ្មេញពីការប្រហោង ។
- ✓ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យធ្មេញរបស់កូនអ្នកក៏អាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ ការប្រើហ្វូយអូរីត ឬ ការព្យាបាលដោយហ្វូយអូរីតផងដែរ ។
- ✓ សូមចងចាំថាត្រូវរក្សាថ្នាំដុសធ្មេញ, ហ្វូយអូរីត និង ថ្នាំទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង !



# កុំប្រើច្រាសដុសធ្មេញមក្លា!

ឬ របស់ទាំងឡាយដែលបានដាក់  
ចូលក្នុងមាត់។



# កុំប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញរួមគ្នា !

មេរោគដែលធ្វើឲ្យមានប្រហោងធ្មេញអាច **ឆ្លងរាលដាល** ក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសដែលអ្នកនឹងចម្លងមេរោគក្នុងចំណោមសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ៖

- ✓ កុំប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញរួមគ្នា ។
- ✓ កុំចែករំលែករបស់ទាំងឡាយដែលបានដាក់ចូលក្នុងមាត់អ្នកជាមួយកូនរបស់អ្នក ។

# ពេលត្រូវប្តូរច្រាសដុសធ្មេញថ្មី!

សរសៃច្រាសកោង និង ខូច។





# ពេលឆ្លៀតប្រាសដុសធ្មេញថ្មី!

ប្រាសដុសធ្មេញគួរប្តូរចេញនៅពេលសរសៃប្រាសសឹក និង កោង ។

# ដប និង ពែង



✓ ទប់កូនរបស់អ្នកពេលបំបៅដោយដប ដោយប្រើរូបមន្តតែមួយ ឬ ទឹកដោះ ម្តាយជាក់ក្នុងដប។

✓ ណែនាំឱ្យប្រើពែងនៅអាយុ 6-9 ខែ ។



# ជប និង ពែង

## ជប

- ✓ ទប់កូនរបស់អ្នកពេលបំបៅដោយជប ។
- ✓ ប្រើរូបមន្តតែមួយ ឬ ទឹកដោះម្តាយជាក់ក្នុងជប ។
- ✓ កុំឲ្យជបទៅកូនរបស់អ្នកលើគ្រែ ។

## ពែង

- ✓ ណែនាំឲ្យប្រើពែងនៅអាយុ 6-9 ខែ ។
- ✓ ចូរកុំឲ្យកូនរបស់អ្នកកាន់ជុំវិញជប ឬ ពែងជប ។
- ✓ ឲ្យតែទឹកដោះ ឬ ទឹក នៅចន្លោះពេលញ៉ាំអាហារ ។



# បណ្តាំអំពីអាហារសម្រុង



- ✓ កម្រិតដែនចំណីអាហារ និង កេដ្ឋសៈមានជាតិស្ករ។
- ✓ កម្រិតដែនទឹកផ្លែឈើត្រឹម 4 អោនស៍នៅពេលញាំអាហារ។

- សុខភាពល្អ**  
**ជម្រើសអាហារសម្រុង**
- ✓ ឈើស
  - ✓ នំក្រែកឃី
  - ✓ ផ្លែឈើស្រស់
  - ✓ បន្លែ
  - ✓ ឈ្មៅរូសសុទ្ធ
  - ✓ នំភ្លិតហ្សូល
  - ✓ អាហារសម្រុងគ្មានស្ករ

# បណ្តុំអំពីអាហារសម្រុង

- ✓ អ្វីដែលអ្នកបរិភោគប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទូទៅរបស់អ្នក មិនត្រឹមតែសុខភាពធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកឡើយ ។
- ✓ ចំណីអាហារ និង ភេជួសៈមានជាតិស្ករមិនល្អចំពោះធ្មេញឡើយ ហើយគួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះជាមួយអាហារ ។
- ✓ ចំណីអាហារទន់ស្អិតដូចជាស្ករគ្រាប់ ឬ ផ្លែឈើក្រៀម និង ទំពាំងបាយជូក្រៀមស្អិតជាប់ធ្មេញរបស់អ្នកដែលមានន័យថាជាតិស្ករស្អិតនៅលើធ្មេញរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេលយូរ ។
- ✓ បរិភោគឈើស ។ ឈើសបង្កើតលំហូរនៃទឹកមាត់ដែលជួយលាងភាគល្អិតនៃចំណីអាហារចេញពីធ្មេញ ។
- ✓ បរិភោគផ្លែឈើ និង បន្លែ ។ ជាពិសេស ក្មេងតូចចូលចិត្តបំណែកមានទំហំសម្រាប់ខាំតូចៗ ។
- ✓ កម្រិតដែនទឹកផ្លែឈើត្រឹម 4 អោនស៍នៅពេលញ៉ាំអាហារ ។
- ✓ លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនរបស់អ្នកបរិភោគទឹកមានហ្វូយអូរីត ឬ ទឹកដោះគោសសុទ្ធ ក្នុងចន្លោះពេលញ៉ាំអាហារ ។





គ្រប់ពេលដែលកូនរបស់អ្នកលេបថ្នាំ ត្រូវ  
ប្រាកដថាឲ្យកូនរបស់អ្នកដុស ឬ លាង  
ជម្រះជាមួយទឹក បន្ទាប់ពីនោះ។



ថ្នាំរបស់ក្មេងតែងមានជាតិស្ករច្រើនក្នុងនោះដើម្បីឲ្យវាមានរសជាតិប្រសើរ។ ថ្នាំខ្លះធ្វើឲ្យក្មេងមានទឹកមាត់ ដែលជួយការពាររធ្មេញរបស់ពួកគេ តិចក្នុងមាត់របស់ពួកគេ ។ គ្រប់ពេលដែលកូនរបស់អ្នកលេបថ្នាំ សូមឲ្យកូនរបស់អ្នកផុសធ្មេញ ឬលាងជម្រះជាមួយទឹក បន្ទាប់ពីនោះ។



# ការទៅពិនិត្យធ្មេញដំបូង ត្រឹមថ្ងៃកំណើតដំបូង



ពេទ្យធ្មេញនឹងជួយបែទាំ  
ធ្មេញរបស់កូនអ្នក!

# ការទៅពិនិត្យធ្មេញដំបូង ត្រឹមថ្ងៃកំណើតដំបូង

- ✓ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចពិនិត្យធ្មេញរបស់កូនអ្នកនោះ ពេលទៅពិនិត្យសុខភាពទារក ប៉ុន្តែកូនរបស់អ្នកត្រូវតែទៅជួបពេទ្យធ្មេញផងដែរ - វាគឺជាតម្រូវការរបស់ Head Start!
- ✓ ឲ្យកូនរបស់អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញមិនយូរជាងថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់គេ ។
- ✓ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយរកពេទ្យធ្មេញ សូមសួរ Head Start របស់អ្នក!



# ផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ជីវិត!



- ✓ ចាប់ផ្តើមដុសធ្មេញឲ្យបានលឿន ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីអ្នកឃើញធ្មេញ! ជួយដុសធ្មេញរបស់កូនអ្នករហូតដល់គេមានអាយុ 8 ឆ្នាំ ។
- ✓ ពិនិត្យរកចំណុចៗពណ៌សយ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយខែ ។
- ✓ ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញហ្វ្លូរាយអូរីត **តិចតួច** ។ **ស្មោះ**: ថ្នាំដុសធ្មេញចេញទាំងអស់ ហើយចូរកុំលាងជម្រះ ។
- ✓ អាហារសម្រន់មានសុខភាពល្អ ៖ កម្រិតដែនចំណីអាហារ និង ភេដ្ឋសៈមានជាតិស្ករ/ផ្អែម ។ អ្នកបរិភោគចំណីអាហារមានជាតិស្ករ កាន់តែញឹកញាប់ ប្រហោងធ្មេញទំនងជាកើតឡើងកាន់តែច្រើន ។
- ✓ រៀបកាលវិភាគពិនិត្យធ្មេញឲ្យកូនរបស់អ្នកត្រឹមថ្ងៃកំណើតដំបូង របស់គេ ។
- ✓ ការបង្កើតទម្លាប់ល្អនៅវ័យក្មេងអាចជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យមាន ធ្មេញមានសុខភាពល្អសម្រាប់ជីវិត!



# ការទទួលដឹង

មគ្គុទ្ទេសក៍សុខភាពមាត់នេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយ Massachusetts Head Start Association តាមរយៈប្រាក់ជំនួយពីមូលនិធិ DentaQuest Foundation និង ការគាំទ្រពីការិយាល័យសុខភាពមាត់នៃក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត, American Academy of Pediatric Dentistry និង មូលនិធិ Washington Dental Service Foundation ។  
សូមថ្លែងអរគុណជាពិសេសចំពោះ Joanna Douglass BDS, DDS.



MASSACHUSETTS  
HEAD START ASSOCIATION





# LEGAL/COPYRIGHT

*This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.*

*We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at [info@massheadstart.org](mailto:info@massheadstart.org).*

*This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.*

*The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.*