

**បន្ទាប់ពីអ្នកបានដកធ្មេញយកចេញហើយ**  
AFTER YOU'VE HAD A TOOTH OR TEETH EXTRACTED  
**ឱវាទដល់អ្នកជម្ងឺ : ពេញវ័យ ឬ ក្មេង**


- ១- ដើម្បីជួយអញ្ជាញធ្មេញឱ្យឆាប់ជាសះ អ្នកត្រូវសំរាកនៅផ្ទះក្នុងរយៈ ២៤ម៉ោង ដំបូង ។
- ២- កុំពិសាបារីក្នុងរវាង ២៤-៤៨ ម៉ោង ។
- ៣- កុំដុះលាងមាត់ក្នុងរយៈ៤ម៉ោង ។ បន្ទាប់មក លាយអំបិល ១ស្លាបព្រាតែក្នុងទឹក ក្តៅចំនួន ៦០០ម.ល ទុកឱ្យត្រជាក់រួចលាងមាត់ ៤ម៉ោងម្តង បើចាំបាច់ ។
- ៤- កុំពិសាស្មុកក្នុងរយៈ ២៤ម៉ោង ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យចេញឈាម ។
- ៥- ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ ថ្នាំស្តិកអស់អំណាចសិន មុនអ្នកផ្តើមបរិភោគចំណីក្តៅ ។
- ៦- ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំខាំ ឬ ទំពារឱ្យប៉ះបបូរមាត់ ឬ អញ្ជាញធ្មេញនៅពេលដែលវានៅស្តិក។
- ៧- ជៀសវាងនូវចលនាធ្ងន់ៗក្នុងរវាងពី ២៤-៤៨ម៉ោង ដើម្បីកុំឱ្យមានចេញឈាម ច្រើន ។

# ហាម



តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា បើអញ្ជាញធ្មេញមានឈាមច្រើន

- ៨- ត្រូវដកដុំស្បែកខ្លះ ដែលគ្រូពេទ្យធ្មេញដាក់ឱ្យនោះ ហើយយកដុំខ្នើយសំឡីដាក់ បញ្ចូលក្នុងវត្ថុធ្មេញដែលដក រួចខាំត្រចាប ធ្វើយ៉ាងនេះ យ៉ាងហោចណាស់រវាង ១៥នាទី ។

 ប្រសិនបើត្រូវការជំនួយជាបន្ទាន់  
សូមទូរស័ព្ទ :  
\_\_\_\_\_