

សញ្ញាភាសាចម្រើនដ៏មួយនៃបញ្ហាអញ្ញាញធូញ។ សុំកុំធ្វេសប្រហែស ដោយត្រូវរៀនរាប់
ទៅជួបជុំបណ្ឌិតធូញ។



KHMER
27th September 1999

ពីព្រោះជម្ងឺអញ្ញាញធូញច្រើនតែមាននៅពេលមានផ្ទៃពោះ “សមាគមធូញនៃប្រ
ទេសអូស្ត្រាលី” (the Australian Dental Association) ពោលថា ការថែរក្សាធូញនិង
អញ្ញាញធូញ ជាផ្នែកមួយក្នុងការមើលថែរក្សាស្រ្តីដែលមានផ្ទៃពោះ។ ចូរដុះសំ
អាតធូញដោយយកចិត្តទុកដាក់ ព្រមទាំងទៅជួបជុំបណ្ឌិតធូញ។

ការជក់បារី ឬអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏អាចបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺអញ្ញាញ
ធូញដែរ។

តើគេអាចព្យាបាលជម្ងឺអញ្ញាញធូញបានដែរឬទេ ? បើកាលណាអ្វីៗមិនទាន់ខូច
ច្រើនពេកនោះ ការព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតធូញ ឬដោយឯកពេទ្យខាងអញ្ញាញ
ធូញ(periodontist) ហើយនិងការយកចិត្តទុកដាក់សំអាតធូញខ្លះៗនៅផ្ទះ
នឹងជួយការពារកុំឲ្យបាត់បង់ធូញនេះ។

ការថែរក្សាធូញ - ទោះបីអាយុប៉ុន្មានក្តី
Keeping your teeth - whatever your age

មូលហេតុជៀសវាងកុំឲ្យមានជម្ងឺអញ្ញាញធូញ មិនមែនសំរាប់តែកុំឲ្យខូចជ្រុះធូញ
ប៉ុណ្ណោះទេ - ការស្រាវជ្រាវថ្មីមួយបង្ហាញឲ្យយល់ថា ជម្ងឺអញ្ញាញធូញអាចទាក់
ទងទៅជម្ងឺបេះដូង និងការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

បើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់
អ្នកបកប្រែ Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំពូទ័រតាមរយៈ
Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@esahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



ការថែរក្សាធ្មេញ - ទោះបីអាយុប៉ុន្មានក្តី

Keeping your teeth - whatever your age

គំនិតដែលយល់ថាការបាក់ប្រេះធ្មេញអស់ជាផ្នែកធម្មតាមួយនៅពេលយើងកាន់តែចាស់នោះ គឺជាជំនឿដែលយើងចេះតែប្រឌិតប៉ុណ្ណោះ។ ការពិត ឲ្យតែអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាធ្មេញ ពេលអាយុជាង៧០ក្តីវាគ្មានមូលហេតុអ្វីដែលអ្នកមិនគួរគ្មានធ្មេញច្រើន ដូចតែជនអាយុជាង២០នោះទេ។

មនុស្សជាច្រើនដឹងថាភាពពុករលួយនឹងធ្វើឲ្យខូចធ្មេញ តែអ្នកខ្លះមិនបានគិតថាជម្ងឺអញ្ចាញធ្មេញក៏អាចធ្វើឲ្យជ្រុះអស់ធ្មេញដែរ។ ជម្ងឺអញ្ចាញធ្មេញចាប់ផ្តើមឡើងពីការមាន ប្លាក(plaque) ដែលជាតិជាតិម្យ៉ាងកើតចេញពីកំទេចសំណល់ម្ហូបនិងមេរោគដែលស្ថិតជាប់និងធ្មេញ។ បើកាលណាគេមិនបានយកជាតិប្លាកនេះចេញជារៀង ទេវ៉ានឹងបណ្តាលឲ្យអញ្ចាញធ្មេញឡើងហើម និងរលាក។ ហើយបើគេបានពិនិត្យមើលទេការហើមរលាកនេះ នឹងរលាកក្លាយទៅដល់ឆ្អឹងថ្នាមដែលសំរាប់ទ្រទ្រង់ធ្មេញ។ ហើយបន្តិចម្តងធ្មេញរង្ហើរ រហូតទាល់តែជ្រុះ។

ក៏ប៉ុន្តែគេអាចការពារបញ្ហានេះបាន ដោយគ្រាន់តែចំណាយពេល៣-៤នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃសំរាប់ផ្អិតផ្ទង់ដោសធ្មេញ ព្រមទាំងការប្រើខ្សែស្រទាប់ធ្មេញម្យ៉ាងហៅ dental floss។ ខ្សែ dental floss គឺជាផលិតម្យ៉ាងដូចខ្សែអំបោះសំរាប់ប្រើរួចចន្លោះធ្មេញដែលប្រាសដោសធ្មេញចូលមិនដល់។ ត្រូវដោសធ្មេញ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដោយប្រើប្រាស់ទង់ហើយមានក្បាលតូច ហើយកាលណាប្រាសហ្នឹងឡើងស្រមូរ-សឹកត្រូវប្តូរប្រាសថ្មី។ ការដោសធ្មេញមុនពេលចូលគេងជាការចាំបាច់មួយ ពីព្រោះសំណល់កំទេចម្ហូបនៅក្នុងមាត់មួយយប់ អាចរាប់ករកើតមេរោគដែលធ្វើឲ្យខូចធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ធ្លាប់ប្រើខ្សែ dental floss សំរាប់សំអាតធ្មេញ នេះជាពេលល្អ

មួយដែលគួរចាប់ផ្តើម។ អ្នកខ្លះចូលចិត្តប្រើវត្ថុស្រដៀងគ្នាម្យ៉ាងទៀតហៅ dental tape ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនសូវច្បាស់លាស់ពីរបៀបប្រើខ្សែស្រទាប់ធ្មេញ dental floss ឬ dental tape ពេទ្យធ្មេញឬមន្ទីរពេទ្យអាចពន្យល់ប្រាប់ពីរបៀបប្រើ។ វាជាការល្អមួយដែលអ្នកគួរលើកទឹកចិត្តក្នុងក្មេងឲ្យចាប់ប្រើខ្សែស្រទាប់ធ្មេញ dental floss ផង។ ពេលក្មេងអាយុ ៨ ឬ៩ឆ្នាំ នេះជាពេលល្អសំរាប់ចាប់ផ្តើមខ្សែស្រទាប់ធ្មេញនេះ - ពេលមុនដំបូងប្រហែលជាអ្នកត្រូវបង្ហាញកូនពីរបៀបប្រើ ព្រមទាំងចំណាយពេលរំលឹកវាជារៀងៗផង ព្រោះវាជាកិច្ចការមួយដ៏មានសារៈប្រយោជន៍។ ប្រសិនបើជាការងាយស្រួល អ្នកអាចប្រើខ្សែស្រទាប់ធ្មេញ dental floss នេះនៅពេលមើលទូរទស្សន៍ក៏បាន។

ដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថាអ្នកបានសំអាតយកជាតិ plaque ចេញអស់ពីធ្មេញឬនៅ អ្នកអាចស្រាវជ្រាវដោយប្រើទឹកផ្សែងពិនិត្យជាតិ plaque ដោយប្រើនៅផ្ទះ។ ទឹក plaque disclosing fluid នេះសំរាប់ខ្ពស់ក្នុងមាត់ហើយខ្លាត់ចេញវិញ។ ទឹកនេះធ្វើឲ្យមានពណ៌ក្នុងមាត់អ្នក (ដែលអ្នកអាចដុសសំអាតចេញបាន) ដែលនឹងបង្ហាញឲ្យឃើញនូវជាតិ plaque ឧបមាបើមានជាតិ plaque សល់ក្នុងមាត់អ្នក។ របៀបគ្នានេះដែរ គេក៏មានលក់ជាថ្នាំគ្រាប់ៗសំរាប់ប្រើឲ្យដឹងថាមានជាតិ plaque សល់ក្នុងមាត់ឬអត់នោះ។

ការទៅឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យនិងសំអាតធ្មេញជាទៀងទាត់ ក៏ជាការមួយដើម្បីសំអាតយកជាតិ plaque ដែលមានសេសសល់ចេញ ព្រមទាំងរាប់ពិនិត្យដឹងក្រែងអ្នកមានបញ្ហាអញ្ចាញធ្មេញ។

តើអ្នកអាចដឹងថាអ្នកមានបញ្ហាអញ្ចាញធ្មេញឬអត់ដោយវិធីណា ? រោគសញ្ញានៃបញ្ហាអញ្ចាញធ្មេញមានដូចជា ការចេញឈាមនៅពេលដុសធ្មេញ, អញ្ចាញប្តូរពណ៌ឬរាងពេ, ការចេះតែមានជុំភិនមាត់ឬស្តុយដង្ហើម, ស្រកអញ្ចាញធ្មេញ ឬរង្ហើរធ្មេញឬធ្មេញខិតប្តូរទឹកនៃដង។ ចូរចងចាំថា ជារឿយៗ ការឈាមអញ្ចាញធ្មេញ គឺជារោគ