

ເປັນຫຍັງຕ້ອງໄປພົບໝໍປົວແຂ້ວ?

- ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນສິມຄວນໄດ້ຮັບການເລີ່ມຕົ້ນຊີວິດຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ!
- ສຸຂະພາບແຂ້ວແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສໍາຄັນຂອງສຸຂະພາບລວມ!
- ບັນຫາແຂ້ວສາມາດເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ຕອນຕົ້ນໆໃນຊີວິດ - ໃນທັນທີທີ່ແຂ້ວເຫຼັ້ມທໍາອິດປົ່ງ. ການປ້ອງກັນພະຍາດແຂ້ວແມ່ນງ່າຍກວ່າການປິ່ນປົວມັນຫຼາຍ!
- 1 ໃນ 4 ຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸເຂົ້າຮຽນປະຖົມມີບັນຫາແຂ້ວຜູ້ເນົາ!



ຊື່ໝໍປົວແຂ້ວຂອງຂ້ອຍ: _____
 ເບີໂທລະສັບໝໍປົວແຂ້ວຂອງຂ້ອຍ: _____
 ທີ່ຢູ່ໝໍປົວແຂ້ວຂອງຂ້ອຍ: _____

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເລື່ອງການຊອກຫາໝໍປົວແຂ້ວຜູ້ທີ່ຍອມຮັບ Denti-Cal, ຈຶ່ງໂທຫາ
**Denti-Cal Beneficiary
 Customer Service ທີ່ເບີ:
 1-800-322-6384**

ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ໃນ Los Angeles ຫຼື Sacramento County ແລະທ່ານກໍາລັງມີບັນຫາກັບແຜນປະກັນແຂ້ວຂອງທ່ານ ກະລຸນາໂທຫາ
**The Department of Managed
 Health Care ທີ່:
 1-888-466-2219**

ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ໃນ Los Angeles ຫຼື Sacramento County ແລະທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າທ່ານຢູ່ໃນແຜນປະກັນແຂ້ວໃດ ຫຼືຕ້ອງການປ່ຽນແຜນປະກັນແຂ້ວ ກະລຸນາໂທຫາ Health Care Options ທີ່ເບີ:
1-800-430-4263



ສຸຂະພາບແຂ້ວເລີ່ມດ້ວຍແຂ້ວເຫຼັ້ມທໍາອິດຂອງລູກຂອງທ່ານ



ລູກຂອງທ່ານຄວນໄປພົບໝໍ ປົວແຂວເວລາໃດ?

ອາຍຸ 0-1 ປີ



ເວລາໃດ?

ທ່ານຄວນເຮັດການນັດພົບສໍາລັບການກວດແຂວຄັ້ງທໍາອິດຂອງລູກທ່ານໃນທັນທີທີ່ແຂວເຫຼັ້ມທໍາອິດຂອງເຂົາເຈົ້າປົງ ຫຼືພາຍໃນວັນເກີດຄັ້ງທໍາອິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເອົາອັນທີ່ຮອດກ່ອນ. ເບິ່ງດ້ານຫຼັງຂອງແຜນໂຄສະນານີ້ສໍາລັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຊອກຫາໝໍປົວແຂວໃນແຜນປະກັນຂອງທ່ານ.

ຍ້ອນຫຍັງ?

ແຂວແມ່ງສາມາດເລີ່ມເປັນໃນທັນທີທີ່ແຂວເຫຼັ້ມທໍາອິດປົງ, ສະນັ້ນ ມັນສໍາຄັນໃນການເຮັດການກວດແຂວຄັ້ງທໍາອິດຂອງລູກທ່ານໄວເທົ່າໃດຍິ່ງດີ. ໃນການກວດຄັ້ງທໍາອິດ ຖາມວິທີຖືແຂວລູກຂອງທ່ານ, ແລະ ໂອ້ລົມກັບໝໍປົວແຂວກ່ຽວກັບສານຟລູອໍລາຍ ແລະວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນແຂວແມ່ງ.

ອາຍຸ 2 ປີຂຶ້ນໄປ

ເວລາໃດ?

ທຸກໆຫົກເດືອນ ຫຼືຕາມຄໍາແນະນໍາໂດຍໝໍປົວແຂວຂອງລູກທ່ານ.

ຍ້ອນຫຍັງ?

ພາຍໃນເວລາທີ່ເດັກຢູ່ໂຮງຮຽນອະນຸບານ, 50% ແມ່ນມີບັນຫາແຂວແລ້ວ. ການກວດແຂວຢ່າງເປັນປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍກວດພົບສັນຍານແຕ່ຕົ້ນໆຂອງການເປັນແຂວແມ່ງ ແລະຢຸດບໍ່ໃຫ້ເກີດແຂວແມ່ງໃໝ່.



ພໍ່ແມ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

ອາຍຸ 0-1 ປີ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

ຖ້າທ່ານເອົາຂວດໃຫ້ລູກດູດໃນຕອນເຂົ້ານອນ, ຈຶ່ງເອົາໃຫ້ແຕ່ນໍ້າໃນຂວດນັ້ນ - ບໍ່ມີນໍ້ານົມ, ນົມຜັງ, ນໍ້າໝາກໄມ້ ຫຼືເຄື່ອງດື່ມທີ່ຫວານ. ເຊັດເທື່ອກລູກຂອງທ່ານເປົາໆດ້ວຍຜ້າເຊັດຈົນກວ່າແຂວເຫຼັ້ມທໍາອິດປົງ - ຈາກນັ້ນ ປຸງນມາໃຊ້ແປງຖູແຂວນຸ່ມໆ.

ອາຍຸ 1-2 ປີ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

ຖືແຂວລູກຂອງທ່ານໃນຕອນເຊົ້າ ແລະກ່ອນເຂົ້ານອນດ້ວຍຢາຖູແຂວທີ່ມີຟລູອໍລາຍໃນປະລິມານນ້ອຍໆ. ກວດເບິ່ງສັນຍານຂອງແຂວແມ່ງແຕ່ຕົ້ນໆ (ບໍລິເວນຫີນປູນຂາວ-ນໍ້າຕານເທິງແຂວໄກກັບເທືອກ). ຮອງຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃຊ້ນໍ້າຢາຟລູອໍລາຍລ້າງແຂວລູກຂອງທ່ານໃນເວລາການກວດເດັກສຸຂະພາບດີ. ດຽວນີ້ ລູກຂອງທ່ານຄວນຕົ້ມຈາກຈອກ, ບໍ່ແມ່ນຈາກຂວດ. ເອົານົມ ຫຼືນໍ້າໝາກໄມ້ໃຫ້ພຽງແຕ່ໃນເວລາກິນອາຫານເທົ່ານັ້ນ ແລະເອົານໍ້າໃຫ້ດື່ມໃນຊ່ວງລະຫວ່າງເວລານັ້ນ.

ອາຍຸ 3-4 ປີ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

ສືບຕໍ່ຖືແຂວລູກຂອງທ່ານໃນທຸກໆເຊົ້າ ແລະກ່ອນເຂົ້ານອນດ້ວຍຢາຖູແຂວທີ່ມີຟລູອໍລາຍໃນປະລິມານເທົ່າກັບເມັດຖົ່ວ. ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່ກວ່າ 7-8 ປີ ບໍ່ສາມາດຖືແຂວໄດ້ດີໂດຍບໍ່ມີການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ່ານ, ແຕ່ປ່ອຍໃຫ້ພວກເຂົາແອັບເຮັດເອງຫຼັງຈາກທ່ານໄດ້ເຮັດສ່ວນຂອງທ່ານແລ້ວ. ຈໍາກັດເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີນໍ້າຕານ (ໂຊດາ, ນົມປຸງລົດ ແລະເຄື່ອງດື່ມປະສົມນໍ້າໝາກໄມ້) ແລະອາຫານທີ່ມີນໍ້າຕານໃນທຸກໆມື້.

ໃນທຸກອາຍຸ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

ທ່ານ, ພໍ່ແມ່ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນແຂວແມ່ງໄດ້. ຮ້ອງຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃຊ້ນໍ້າຢາຟລູອໍລາຍລ້າງແຂວລູກຂອງທ່ານໃນເວລາການກວດເດັກສຸຂະພາບດີ. ຢາໃຊ້ແປງຖູແຂວຮວມກັບຄົນອື່ນ. ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານທີ່ຈະຖາມຄໍາຖາມຕ່າງໆ. ທ່ານໝໍແລະໝໍປົວແຂວຂອງທ່ານຢູ່ທີ່ນັ້ນເພື່ອຊ່ວຍທ່ານ.

ເຄັດລັບທີ່ເປັນປະໂຫຍດເພີ່ມເຕີມ

- ເລືອກອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າ. ຫຼີກລຽງການໃຫ້ລູກຂອງທ່ານອາຫານທີ່ສົ້ມ (ມີກິດສູງ ເຊິ່ງຈະກັດເຊາະສານເຄືອບແຂວ), ອາຫານທີ່ໜຽວ ຫຼື ເຂົ້າໜົມຄົບຄົງ (ປະນໍາຕານ ໂດຍກົງຕິດຢູ່ແຂວເປັນເວລາດົນນານ).
- ປ້ອງກັນນິໄສທີ່ບໍ່ດີ. ການດູດໂປ້ມີ ແລະຫົວນົມຢາງຫຼັງຈາກອາຍຸສອງປີ ສາມາດເຮັດໃຫ້ແຂວປົງບຽດສຽດ ບິດໆໄດ້ ຫຼືມີບັນຫາເລື່ອງການກັດ.
- ຊ່ວຍເດັກນ້ອຍຖືແຂວຕອນກາງຄືນ. ນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໃນການຖືແຂວເນື່ອງຈາກຄວາມສູງທີ່ສູງກວ່າໃນການເກີດແຂວແມ່ງ ແລະເຊື້ອໂຣກທີ່ຕິດໃນແຂວ.
- ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບຄວາມສໍາຄັນຂອງການດູແລຂອງປາກແມ່ນການເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາ. ຂັດແຂວດ້ວຍເສັ້ນດ້າຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້.