ហេតុអ្វីបានទៅជួបពេទ្យធ្មេញ?

- ក្មេងគ្រប់រូបសក្តិសមនឹងការចាប់ផ្តើមជីវិត ប្រកបដោយសុខភាពល្អ!
- សុខភាពធ្មេញគឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃសុខភាពទាំងស្រុង!
- បញ្ហាធ្មេញអាចចាប់ផ្តើមតាំងពីជីវិតនៅវ័យក្មេង - តាំងពីធ្មេញទីមួយចេញមកភ្លាម។ វាងាយស្រួលក្នុងការទប់ស្កាត់ជម្ងឺធ្មេញជាជាងការព្យាបាលវា!
- ក្មេងសាលាបឋមសិក្សា 1 នាក់ក្នុងចំណោម 4 នាក់មានធ្មេញដង្កូវស៊ី!

ឈ្មោះគម្រោងរបស់ខ្ញុំ ៖ ______________________

ឈ្មោះពេទ្យធ្មេញរបស់ខ្ញុំ ៖ ____________________

លេខទូរស័ព្ទពេទ្យធ្មេញរបស់ខ្ញុំ # ៖ _______________

អាសយដ្ឋានពេទ្យធ្មេញរបស់ខ្ញុំ ៖ _________________

ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប ទូរស័ព្ទទៅពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នក។ បើលោកអ្នកមិនដឹងថាអ្នកណាជាពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នកនោះទេ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរពេទ្យធ្មេញ សូមទូរស័ព្ទមកគម្រោងធ្មេញរបស់លោកអ្នកតាមលេខ ៖

DentaQuest
Benefits provided by California Dental Network
1-833-479-1984

LIBERTY DENTAL PLAN
1-877-550-3875

health net
1-833-493-0428

បើលោកអ្នក មាន បញ្ហា ជាមួយឈមាង ធ្មេញ របស់លោកអ្នក ឬមាន បញ្ហា ទាក់ទងជាមួយ ឈមាង ធ្មេញ របស់លោកអ្នក សូមទូរស័ព្ទ មក The Department of Managed Health Care តាម លេខ ៖ **1-888-466-2219**

បើលោកអ្នក មិនដឹងថា លោកអ្នក នៅក្នុង ឈមាង ធ្មេញ ណាមួយ ឬចង់ផ្លា ស់ប្តូរ ឈមាង ធ្មេញ សូមទូរស័ព្ទ មក Health Care Options តាម លេខ ៖ **1-800-430-5005**

Revision Date 06/2025
DC_0003996_CAM_0115

សុខភាពធ្មេញ ចាប់ផ្តើមតាំងពី ធ្មេញទីមួយ របស់កូនលោកអ្នក

ខោនធី Sacramento

Medi-Cal

តើកូនរបស់លោកអ្នកគប្បីជួបពេទ្យធ្មេញនៅពេលណា?

អាយុ 0-1 ឆ្នាំ

នៅពេលណា?

លោកអ្នកគប្បីធ្វើការណាត់ជួបពេទ្យធ្មេញលើកទីមួយរបស់កូនលោកអ្នក តាំងពីធ្មេញទីមួយរបស់ពួកគេចេញមក ឬនៅពេលខួបកំណើតទីមួយរបស់ពួកគេ ជាពេលណាដែលមកដល់មុនគេ។ សូមមើលនៅខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ សម្រាប់ជំនួយក្នុងការស្វែងរកពេទ្យធ្មេញម្នាក់នៅក្នុងគម្រោងរបស់លោកអ្នក។

ហេតុអ្វី?

ធ្មេញដង្កូវស៊ីអាចចាប់ផ្ដើមតាំងពីធ្មេញទីមួយចេញមកម្ល៉េះ ដូច្នេះវាសំខាន់ដែលកូនរបស់លោកអ្នកជួបពេទ្យធ្មេញឆាប់តែរហ័សតាមដែលអាចធ្វើបាន។ នៅពេលជួបលើកទីមួយ សូមសួរនូវរបៀបដើម្បីដុសធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក ហើយនិយាយជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នកអំពីជាតិហ្វ្លរអូរ៉ៃ និងរបៀបដែលលោកអ្នកអាចជួយទប់ស្កាត់ដង្កូវស៊ីធ្មេញ។

អាយុ 2+ ឆ្នាំ

នៅពេលណា?

រៀងរាល់ប្រាំមួយទៅដប់ពីរខែម្ដង ឬតាមដែលផ្ដល់យោបល់ដោយពេទ្យធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក។

ហេតុអ្វី?

ដល់ពេលក្មេងៗចូលរៀនសាលាមត្តេយ្យ 50%គឺមានបញ្ហាធ្មេញរួចហើយ។ ការជួបពេទ្យធ្មេញទៀងទាត់ អាចជួយរកឃើញរោគសញ្ញាដង្កូវស៊ីធ្មេញដំបូងៗ និងបញ្ឈប់ដង្កូវស៊ីធ្មេញថ្មីពីការកើតឡើង។

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

អាយុ 0-1 ឆ្នាំ

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

បើលោកអ្នកឲ្យដបទៅទារកផឹកនៅពេលចូលគេង សូមឲ្យទឹកក្នុងដបបានហើយ - កុំឲ្យទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោបំបៅទារក ទឹកផ្លែឈើ ឬទឹកផ្អែមៗ។ ជូតថ្នមៗនូវអញ្ចាញធ្មេញទារករបស់លោកអ្នកជាមួយក្រណាត់លាង រហូតទាល់តែធ្មេញទីមួយចេញមក - បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្ដូរទៅច្រាសដុសធ្មេញទន់។

អាយុ 1-2 ឆ្នាំ

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

ដុសធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក នៅពេលព្រឹក និងមុនពេលចូលគេងជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញជាតិហ្វ្លរអូរ៉ៃតិចៗ។ រកមើលសញ្ញាណាមួយនៃធ្មេញមានដង្កូវស៊ីដំបូង (តំបន់ពណ៌ស-ត្នោត នៅលើធ្មេញជិតអញ្ចាញធ្មេញ។) សូមសួរគ្រូពេទ្យផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីលាបថ្នាំជាតិហ្វ្លរអូរ៉ៃទៅលើធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក នៅពេលពិនិត្យសុខុមាលភាពក្មេង។ កូនរបស់លោកអ្នកគប្បីនឹងផឹកទឹកពីពែងឥឡូវនេះ មិនមែនពីដបនោះទេ។ សូមឲ្យទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើ នៅពេលម៉ោងបាយប៉ុណ្ណោះ និងផ្ដល់ទឹកឲ្យផឹកក្នុងចន្លោះម៉ោងបាយ។

អាយុ 2-6 ឆ្នាំ

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

បន្តដុសធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក រៀងរាល់ពេលព្រឹក និងមុនពេលចូលគេងជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញជាតិហ្វ្លរអូរ៉ៃទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្ដែក។ ក្មេងៗក្រោមអាយុ 7-8 ឆ្នាំ មិនអាចធ្វើការដុសធ្មេញបានល្អដោយគ្មានការជួយរបស់លោកអ្នកនោះទេ ប៉ុន្តែសូមទុកឲ្យពួកគេហាត់ធ្វើក្រោយពីលោកអ្នកធ្វើតួនាទីរបស់លោកអ្នករួចហើយ។ សូមដាក់កំណត់ទឹក និងអាហារ ដែលមានជាតិស្កររៀងរាល់ថ្ងៃ។

អាយុ 6-12 ឆ្នាំ

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

សូមអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកដុសធ្មេញរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែបន្តជួយពួកគេដើម្បីប្រាកដថាពួកគេធ្វើបានល្អ។ សូមជួយពួកគេរូសខ្សែសំអាតធ្មេញមុនគេង។ សូមនិយាយជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នកអំពីអង្គធាតុស្រោបធ្មេញ និងហ្វ្លរអូរ៉ៃដើម្បីទប់ស្កាត់ដង្កូវស៊ីធ្មេញ។ សូមបន្តដាក់កំណត់ទឹក និងអាហារ ដែលមានជាតិស្កររៀងរាល់ថ្ងៃ។

អាយុ 12+ ឆ្នាំ

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

បន្តពិនិត្យមើលកូនរបស់លោកអ្នកដុសធ្មេញយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងមួយថ្ងៃ។ សូមដាក់កំណត់ទឹកបំប៉នហាត់កីឡា និងទឹកក្រូច(សូដា) និងចៀសវាងកុំផឹកទឹកក្រូចបំប៉នកំលាំងតែម្ដង។ សូមនិយាយជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នកអំពីអង្គធាតុស្រោបធ្មេញ ដើម្បីទប់ស្កាត់ដង្កូវស៊ីធ្មេញ និងប្រដាប់ការពារមាត់សម្រាប់ហាត់កីឡា។

នៅអាយុណាក៏បាន

តើលោកអ្នកអាចជួយយ៉ាងដូចម្ដេច?

លោកអ្នក ជាឪពុកម្ដាយ អាចជួយទប់ស្កាត់ដង្កូវស៊ីធ្មេញ។ សូមសួរគ្រូពេទ្យផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីលាបថ្នាំជាតិហ្វ្លរអូរ៉ៃទៅលើធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក នៅពេលពិនិត្យសុខុមាលភាពក្មេង។ សូមកុំប្រើច្រាសដុសធ្មេញជាមួយគ្នា។ សូមកុំខ្លាចដើម្បីសួរសំណួរនោះឡើយ។ គ្រូពេទ្យនិងពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នកនៅរង់ចាំដើម្បីជួយ។