



# សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងការមានផ្ទៃពោះ

ជួបជាមួយទន្តពេទ្យក្នុងកំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ  
បញ្ហាមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ  
ការផ្តល់ដំបូន្មានសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញ

## តើកូនសៀវភៅនេះជួយអ្នកបានអ្វីខ្លះ?

ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជាពេលមួយដែលអ្នកត្រូវគិតគូរពីផែនការនៃអនាគតកូនអ្នក។ កូនសៀវភៅនេះនឹងបង្ហាញអ្នកឱ្យយល់ដឹងពីការផ្លាស់ប្តូរ និងបញ្ហាមាត់ធ្មេញដែលអាចកើតមានក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ ហើយដំណោះស្រាយមួយចំនួនចំពោះបញ្ហាទាំងអស់នេះ។ ព្រមជាមួយនោះក៏នឹងជួយដល់ការថែទាំសុខភាពទូទៅ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កូនអ្នកផងដែរ។

អ្នកគួរតែអានឱ្យបានចប់កូនសៀវភៅទាំងបីក្បាលនេះ ព្រោះវានឹងជួយផ្តល់នូវចំណេះដឹងក្នុងការជួយថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កូនអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាកូនសៀវភៅនេះមានសារៈប្រយោជន៍នោះ ការចូលរួមរបស់អ្នកជាមួយមូលនិធិ **Global Child Dental Fund** ទោះតិចតួចក្តី ក៏នឹងអាចជួយដល់ក្រុមកុមារក្រីក្រនៅលើសកលលោកអាចទទួលបាននូវសេវាកម្មថែទាំមាត់ធ្មេញ និងទទួលបាននូវភាពញញឹមសម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគេ។



global child dental fund

[www.gcdfund.org](http://www.gcdfund.org)



សុខភាពមាតាពាណិជ្ជកម្មក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជាកត្តាមួយយ៉ាងសំខាន់ដែលជួយដល់ការសម្រាលបុត្ររបស់អ្នកប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ អ្នកត្រូវសិក្សាស្វែងយល់ថាតើត្រូវថែទាំសុខភាពមាត់ធូញអ្នកយ៉ាងណាឱ្យបានល្អ ព្រោះថាបើមាតាមានសុខភាពមាត់ធូញមិនល្អ កូនរបស់គាត់គឺពិតជាបញ្ហាមាត់ធូញមិនល្អដែរ។ នេះនឹងបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ និងរំខាន ព្រមទាំងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ និងសុខុមាលភាពក្នុងពេលដែលកុមារកំពុងរីករាលដាលផងដែរ។ ជាទូទៅ កុមារតែងតែចាប់យកនូវគំរូរបស់ឪពុកម្តាយគេ ដូចនេះសូមអ្នកចាប់ផ្តើមនូវទម្លាប់ណាដែលល្អ មុនពេលដែលកូនអ្នកប្រសូតចេញមក។

### ការជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធូញក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកចាំបាច់ត្រូវការស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យទូទៅ ក្នុងការពិនិត្យផ្ទៃពោះ តាមដានសុខភាពមាតា និងទារក។ ក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យធូញ ដើម្បីការពារបញ្ហាផ្នែកមាត់ធូញក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ព្រោះវានឹងអាចជួយលើកកម្ពស់សុខភាព និងគុណភាពនៃជីវិតរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងដល់កូនតូចរបស់អ្នក។

តាមពិតទៅ ស្ត្រីគ្រប់រូបគួរតែទទួលបាននូវព័ត៌មានស្តីពីថែទាំសុខភាពមាត់ធូញនៃកុមារតូច។ អ្នកគួរត្រូវទទួលបាននូវសេវាថែទាំសុខភាពមាត់ធូញក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះផងដែរ ពីព្រោះថាទង្វើនេះនឹងអាចជួយកាត់បន្ថយនូវដំណាក់កាល និងភាពស្មុគស្មាញបញ្ហាមាត់ធូញបានយ៉ាងច្រើនដូចជា ការឈឺចាប់ ការរលាកអញ្ចាញ ឬការឆ្លងឆាតក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះដែលជាកត្តាបង្កកំហុសផ្នែកមាត់ធូញនៃកូនផងដែរ។

ប្រការដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរធ្វើគឺទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធូញដើម្បីទទួលបាននូវការណែនាំស្តីពីការថែទាំ និងព្យាបាលជំងឺមាត់ធូញដូចជាជំងឺពុកធូញ និងរលាកអញ្ចាញ។ ភាពចាំបាច់នៃការពិនិត្យព្យាបាលធូញអាចនឹងធ្វើដោយសុវត្ថិភាពជាជាងទុកឱ្យបញ្ហាទាំងនោះកើតមាន ដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងដល់កូនក្នុងផ្ទៃផងដែរ។

ត្រូវតែកំណត់ពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធូញឱ្យបានសមស្របនឹងពេលវេលាដែលអ្នកគិតថាអាចធ្វើបាន។ ចៀសវាងការណាត់ជួបក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកមានអាការៈចាញ់ មិនស្រួលខ្លួន ក្អួតចង្ការជាដើម។



ផាសុកភាពក្នុងការសម្រួលឥរិយាបថ គឺជាគន្លឹះ  
 មួយដ៏សំខាន់ក្នុងការទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ល្អ  
 ៗក្នុងពេលព្យាបាលធ្មេញ ដូចនេះសូមអ្នកប្រាប់គ្រូ  
 ពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកភ្លាម ប្រសិនបើអ្នកមាន  
 អារម្មណ៍ថាអង្គុយមិនបានស្រួលនៅលើកៅអីធ្មេញ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺជាអ្នកដែលត្រូវទទួលនូវការថែទាំជាពិសេស ដូចនេះគ្រូពេទ្យធ្មេញនឹងធ្វើការកត់ត្រានូវប្រវត្តិទាក់ទងនឹងសុខភាពទូទៅ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់អ្នក ទាំងបញ្ហាដែលកើតមានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងពីពេលកន្លងទៅផងដែរ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានពីគ្រូពេទ្យទូទៅដែលអ្នកទៅពិភាក្សាក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ ព្រោះពេលខ្លះគ្រូពេទ្យធ្មេញអាចមានតម្រូវការទាក់ទងជាមួយគាត់ភ្លាមៗ អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នក។

ជាសុភាពក្នុងការសម្រួលឥរិយាបថ គឺជាគន្លឹះមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ល្អៗក្នុងពេលព្យាបាលធ្មេញ ដូចនេះសូមអ្នកប្រាប់គ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកភ្លាម ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអង្គុយមិនបានស្រួលនៅលើកៅអីធ្មេញ។ នៅពេលដែលទារកក្នុងពោះអ្នកកាន់តែធំ ពោះរបស់អ្នកក៏កាន់តែ តម្រូវឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុតក្នុងពេលក្រោកអង្គុយ ឬទម្រុតខ្លួន។ ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានជាសុភាព ចូរអ្នកផ្អៀងផ្អាងបន្តិចមុននឹងក្រោកអង្គុយ ឬទម្រុតគេងលើកៅអីធ្មេញ ហើយបើសិនជាមានកូនខ្លើយកល់ត្រង់ត្រគាកឱ្យស្ងប់បន្តិច នោះនឹងកាន់តែមានភាពងាយស្រួល។

បើទោះជាការព្យាបាលធ្មេញ ត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាគួរតែធ្វើឡើងនៅក្នុងកំឡុងត្រីមាសទីពីរនៃផ្ទៃពោះក៏ដោយ ក៏ពុំមានភ័ស្តុតាងណាមួយបញ្ជាក់ថា ការព្យាបាលធ្មេញនៅក្នុងត្រីមាសផ្សេងនៃពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃឡើយ។

ដើម្បីសុវត្ថិភាព សម្ពាធឈាម និងចង្វាក់បេះដូង ចាំបាច់ត្រូវវាស់ និងកត់ត្រាទុកមុន និងក្រោយពេលធ្វើការព្យាបាលធ្មេញ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមុនពេលមានផ្ទៃពោះនោះ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តរកកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមមុន និងក្រោយពេលព្យាបាល។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវទាក់ទងនឹងគ្រូពេទ្យដែលតាមដានសុខភាព និងផ្ទៃពោះរបស់គាត់ជាមុន។

### **បញ្ហាមាត់ធ្មេញដែលតែងកើតមានក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

ជាទូទៅ មានការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនកើតមានឡើងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដូចជាកម្រិតទឹកមាត់រលាកអញ្ចាញ (អញ្ចាញមានហូរឈាម) អញ្ចាញរីកហើម (បោង និងឡើងក្រហម) ពងខ្ទះលើអញ្ចាញ ពុកធ្មេញ និងស៊ីកធ្មេញជាដើម។

### **ជំងឺពុកធ្មេញ (ដង្កូវស៊ីធ្មេញ)**

ជំងឺពុកធ្មេញ (ដែលតែងតែហៅថាដង្កូវស៊ីធ្មេញ) គឺជាការបំផ្លាញជាលិកាធ្មេញតាមរយៈកត្តាសំខាន់ៗរួមមាន៖ មេរោគ(បាក់តេរី) ជាតិស្ករ និងធ្មេញ។

ជំងឺពុករលួយអាចការពារបាន ប៉ុន្តែនៅពេលដែលកើតមានហើយ ហើយមិនបានទទួលការព្យាបាលនោះ វានឹងអាចបណ្តាល ឱ្យមានការឈឺចាប់ រលាក និងបង្កអាគម។

ចូរចងចាំថា ធ្មេញរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនមានការខូចខាតដោយសារមូលហេតុនៃការមានផ្ទៃពោះឡើយ។ តែ បើសិនជាស្ត្រីនោះមានរោគពុករលួយនោះ គឺដោយសារតែមានការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ កង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញ ការផ្លាស់ប្តូរមេរោគក្នុងមាត់ ឬដោយការកូតចង្ការញឹកញាប់។

ដើម្បីការពារជំងឺពុករលួយក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គ្រូពេទ្យធ្មេញនឹងផ្តល់នូវដំបូន្មានក្នុងការអនុវត្តការពារតាម តម្រូវការរបស់អ្នកដូចជាការណាត់ជួបជាប្រចាំដើម្បីពិនិត្យមើលស្ថានភាពមាត់ធ្មេញ លាងសម្អាតធ្មេញប្រើសារធាតុ ភ្លុយអរវ៉ាយ និងកូរិចស៊ីឌីន ក៏ដូចជាការផ្តល់ដំបូន្មានលើរបបអាហារ និងការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញជាដើម។

### ធ្មេញស៊ីក

ធ្មេញស៊ីកគឺជាការខូចខាតជាលិកាធ្មេញដែលមិនមែនដោយសារមេរោគ(បាក់តេរី)។ ធ្មេញស៊ីកអាចកើតមានក្នុងកំឡុង ពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយសារមានការកូតចង្ការញឹកញាប់រយៈពេលយូរ ឬក៏ដោយការបរិភោគចំណីអាហារដែលមានជាតិជួរ ច្រើន ដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពស្រៀវ សង្កៀរនៅពេលប៉ះក្តៅ និងត្រជាក់។

ធ្មេញស៊ីក បណ្តាលឱ្យផ្ទៃធ្មេញមានសភាពរលោងភ្លឺ ដោយការបាត់បង់កាបូនិក ឬភ្នក់ធ្មេញ។ ភាពស្រៀវសង្កៀរ ឈឺចាប់ និងខូចសោភ័ណភាព គឺយោងតាមកម្រិតនៃការស៊ីកនោះ។ ដើម្បីការពារបញ្ហានេះ គ្រូពេទ្យធ្មេញនឹងកត់ត្រានូវកត្តា បង្កសម្រាប់អ្នក។ កត្តាដែលបង្កឱ្យមានសំណឹកធ្មេញកាន់តែខ្លាំងប្រសិនបើអ្នកមានកូតចង្ការច្រើន។ ការប្រើភ្លុយអរវ៉ាយនឹងជួយ កាត់បន្ថយនូវការស៊ីកជាបន្តទៀត ហើយក្នុងករណីមានសំណឹកខ្លាំង ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការចិទប៉ះធ្មេញ។

### ជំងឺរលាកអញ្ចាញ និងរលាកជាលិកាទ្រទ្រង់ធ្មេញ

ការមានគភ៌អាចធ្វើឱ្យអញ្ចាញ និងជាលិកាទ្រទ្រង់ធ្មេញមានភាពងាយរលាក និងងាយបង្កអាគម ដែលហៅថា រលាកជាលិកាទ្រទ្រង់ធ្មេញ។ បញ្ហានេះបណ្តាលមកពីការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូនដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានក្នុងមាត់ (ទឹកមាត់ និងទឹកអិលក្នុងថ្នក់អញ្ចាញ)។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ងាយនឹងកើតជំងឺរលាកជាលិកា ទ្រទ្រង់ធ្មេញ។

រលាកអញ្ចាញកើតមានភាគច្រើនចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើពួកគាត់បានដុសសម្អាត និងរុតរំបោះសម្អាត ចន្លោះធ្មេញបានត្រឹមត្រូវ ពួកគាត់នឹងប្រឈមចំពោះបញ្ហានេះតិចបំផុត។

នៅពេលដែលបញ្ហារលាកអញ្ចាញ និងការបង្កធាតុតាមអញ្ចាញធ្មេញ មិនបានទទួលការពិនិត្យថែទាំឱ្យបានហ្មត់ចត់ទេ គឺនឹងបណ្តាលឱ្យមានការបាត់បង់ឆ្អឹងរណ្តៅធ្មេញ និងជាលិកាទ្រទ្រង់ធ្មេញ។ ការសិក្សាបានបញ្ជាក់ពីទំនាក់ទំនងរវាងជំងឺ រលាកជាលិកាទ្រទ្រង់ធ្មេញនៅលើស្ត្រីដែលមានជំងឺក្រឡាភ្លើង និងស្ត្រីដែលសម្រាលកូនមុនពេលកំណត់ និងកូនខ្លះទម្ងន់។ ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា ការមានផ្ទៃពោះមិនមែនជាមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺអញ្ចាញធ្មេញឡើយ មូលហេតុសំខាន់នោះ គឺដោយសារកង្វះអនាម័យមាត់ធ្មេញទេ ដែលបណ្តាលឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអញ្ចាញធ្មេញ។

**អញ្ចាញរីកហើម និងពងខ្ទះលើអញ្ចាញ**

ការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូន កើតមានក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយ និងការរីកឡើងនៃអញ្ចាញខុសពីធម្មតា។ វត្តមាននៃកត្តានៅនឹងកន្លែង ដូចជា ស្រទាប់ស្តើងនៃបាយអូហ្វីម កំណកកំបោរ និងទម្រង់មិនត្រឹមត្រូវនៃការបិទបិះធ្មេញ ដែលដាក់សម្ពាធលើអញ្ចាញ នាំឱ្យមានកើតមានពងខ្ទះលើអញ្ចាញដែលមានលក្ខណៈស្ងួត ដំបៅមាត់រីកលឿន ដែលជាទូទៅច្រើនកើតក្នុងកំឡុងត្រីមាសទី១នៃពេលមានផ្ទៃពោះ និងបន្តរហូតដល់ត្រីមាសទី៣។

ការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវកត្តាជាលក្ខណៈប្រព័ន្ធសម្រាប់គ្រប់ទម្រង់នៃការរីក ខុសធម្មតានៃអញ្ចាញ។ ជាទូទៅ អញ្ចាញរីកហើម ឬពងខ្ទះលើអញ្ចាញនឹងអាចបាត់បង់ទៅវិញ នៅពេលក្រោយសម្រាលរួច ប៉ុន្តែបើមិនបាត់ទេ ចាំបាច់ត្រូវវះកាត់។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវយល់ដឹងថាបញ្ហានេះនឹងអាចកើតឡើងជាថ្មីវិញ ដូចនេះចាំបាច់ ត្រូវជួបជាមួយអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ។

**ស្នូតមាត់**

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះខ្លះមានបញ្ហាស្នូតមាត់ជាបណ្តោះអាសន្ន។ នេះគឺដោយសារការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូនក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីដែលមានបញ្ហានេះ គួរតែញាំទឹកបន្តិច ៗ ឱ្យបានញឹកញាប់ និងទំពាសរកៅស៊ូដែលមានជាតិស៊ីលីស៊ីល (គ្មានស្ករ) ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយនូវភាពស្នូតមាត់នេះ។ ការប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ និងទឹកខ្ពុរមាត់ដែលមានសារធាតុភ្នុយអរវ៉ាយ ក៏អាចជួយ បន្ថែមឡើងវិញនូវសារធាតុដ៏ដល់ជាលិកាធ្មេញ និងកាត់បន្ថយនូវធាតុពុកធ្មេញ ព្រមទាំងភាពស្រៀវស្រៀរធ្មេញបានផងដែរ។



របបអាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់  
នឹងជួយឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ។



## ដំបូន្មានសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញ

ការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារគឺជាប្រការមួយដែលពិតជាពិបាក ប៉ុន្តែដំណាក់កាលនៃការមានផ្ទៃពោះគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អ មួយ ក្នុងការចាប់ផ្តើមនូវទម្លាប់ល្អសម្រាប់សុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់អ្នក។

តើពេលណាដែលជាពេលល្អក្នុងការចាប់ផ្តើមថែទាំធ្មេញកូនតូចរបស់អ្នក? គឺជាពេលដែលអ្នកកំពុងពរពោះ។ សុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ និងពុំមានបញ្ហាមាត់ធ្មេញក្នុងកំឡុងពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ គឺពិតជាបន្ថែមនូវគុណភាពសម្រាប់សុខភាពទូទៅរបស់អ្នក។

### របបអាហារ

របបអាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ នឹងជួយឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើមាតាពុំមានអាហារបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះទេនោះ នឹងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់អាហារូបត្ថម្ភ និងអ័រម៉ូនព្រោះពេលនេះជាការលូតលាស់នៃទងស្មុក។ បញ្ហានេះបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ទម្ងន់ និងសុខភាពរបស់ទារក។ បើសិនមាតានៅតែបន្តខ្វះអាហាររហូតដល់ត្រីមាសទី២ និងទី៣ទៀតនោះ ទារករបស់គាត់នឹងកាន់តែមានសភាពទន់ខ្សោយលើការលូតលាស់ទាំងផ្នែករាងកាយ និងស្មារតី។

របបអាហាររបស់មាតា ក៏ជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់ធ្មេញរបស់កូនតូចផងដែរ ដោយសារពន្លកធ្មេញព្រៃដំបូងគឺចាប់កកើតក្នុងសប្តាហ៍ទី៦នៃភ័ក្តិ ហើយពន្លកនៃធ្មេញផ្តាមធំស្រុកទី១ ចាប់លូតលាស់នៅពេលទារកមានអាយុប្រមាណ៥ខែ។

បើអ្នកមានកង្វះជីវជាតិ(វីតាមីន) អ្នកគួរតែស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ បើមិនដូច្នោះទេ ធ្មេញកូនរបស់អ្នកនឹងលូតលាស់មិនគ្រប់លក្ខណៈ និងដុះចេញមិនបានល្អ។ គ្រូពេទ្យអាចណែនាំឱ្យអ្នកជ្រើសយកនូវអាហារបំប៉នល្អៗសម្រាប់ អ្នក និងកូនអ្នក។ ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកគួរជៀសវាងវីតាមីនណាដែលមានសារធាតុគុយអរ៉ាយ ពីព្រោះសារធាតុនេះនឹងផ្សារភ្ជាប់ជាមួយកាល់ស្យូម ដែលធ្វើឱ្យការជ្រាបចូលវីតាមីនទៅក្នុងរាងកាយយើងថយចុះ។

ការមានគភ៌គឺជាដំណាក់កាលធម្មតាក្នុងជីវិតហើយទារកភាគច្រើនបំផុតប្រសូតចេញដោយធម្មតា។ មាតាទាំងឡាយគួរតែទទួលយកនូវការណែនាំ លើការប្រព្រឹត្តដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់សុខភាពអ្នកដូចជា៖

- បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន មានតុល្យភាព និងតាមពេលវេលាទៀងទាត់។ អាហារទាំងនោះរួមមានផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងប្រេង ត្រី សាច់ ស៊ុត សណ្តែក ជាដើម។ល។
- បរិភោគឱ្យតិចបំផុតនូវអាហាររ៉ាំរ៉ៃ ជាតិស្ករច្រើន និងបរិភោគតែជាមួយអាហារប្រចាំពេល
- ចៀសវាងកេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន មានជាតិជួរ
- បរិភោគផ្លែឈើស្រស់ជំនួសទឹកផ្លែឈើឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៃការបំប៉នប្រចាំថ្ងៃ
- ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីតាមដានសុខភាព
- ចៀសវាងការទទួលបានបារី និងគ្រឿងស្រវឹងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

## អនាម័យមាត់ធ្មេញ

ការធ្វើអនាម័យមាត់ធ្មេញ គួរត្រូវបានប្រតិបត្តិដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ដុសសម្អាតធ្មេញជាមួយថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុកុកុយអរវ៉ាយ ចំនួន២ ឬ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ គួបផ្សំជាមួយការប្រើអំពោះសម្អាតចន្លោះធ្មេញផង។ អ្នកត្រូវដុសធ្មេញនៅពេលព្រឹក និងមុនពេលចូលដំណេក ហើយបើបានដុសសម្អាតក្រោយពេលបរិភោគអាហារ គឺរឹតតែល្អថែមទៀត។ ផ្លាស់ប្តូរថ្នាំដុសធ្មេញជារៀងរាល់៣ ឬ៤ខែម្តង។
- ប្រសិនបើជាចាំបាច់ អ្នកត្រូវប្រើទឹកខ្ពុរមាត់(ដែលគ្មានជាតិអាល់កុល)ជាបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្រ្តីខ្លះមានតម្រូវការទឹកខ្ពុរមាត់ដែលអាចជួយកម្ទាត់មេរោគក្នុងមាត់បាន ដូចជា ក្លរិចស៊ីឌីន។ ចំពោះរៀងនេះ សូមអ្នកពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក។
- បើសិនអ្នកមិនអាចសម្អាតធ្មេញក្រោយពេលបរិភោគអាហារទេ អ្នកអាចប្រើស្ករកៅស៊ូទំពារដែលមានជាតិស៊ីលីតុល ព្រោះវាអាចជួយកាត់បន្ថយបាក់តេរីដែលបង្កជំងឺពុកធ្មេញបាន។
- បើអ្នកនៅតែមានបញ្ហាក្នុងចង្ការច្រើន អ្នកអាចខ្វះមាត់ជាមួយទឹកថ្នាំខ្ពុរមាត់ដែលមានសារធាតុកុកុយអរវ៉ាយ ឬទឹកល្អាយស្វដាត្តាមក្រោយពេលក្អួត ព្រោះវាអាចជួយបន្ថយបាក់តេរីដែលធ្វើឱ្យពុក និងជួយការពារធ្មេញកុំឱ្យមានការស៊ីករិចរិល។



ត្រូវដុសធ្មេញនៅពេលព្រឹក និងមុនពេលចូល  
ដំណេក ហើយបើបានដុសសម្អាតក្រោយពេល  
បរិភោគអាហារ គឺវិធីតែល្អមែមទៀត។

**កូនសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាត់ធ្មេញផ្សេងៗទៀតបែបនេះរួមមាន៖**

**សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងទារករបស់អ្នក**

ការបំបៅកូន៖ បំបៅដោះ បំបៅដប ក្បាលដោះ  
 ដំណុះធ្មេញ និងការជួបពេទ្យធ្មេញជាលើកដំបូង  
 របបអាហារ និងធ្មេញរបស់ទារក  
 អនាម័យមាត់ធ្មេញ  
 ជំងឺមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបច្រើនជាងគេ  
 ការការពារលើការមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រុងរបួសដល់មាត់ធ្មេញ

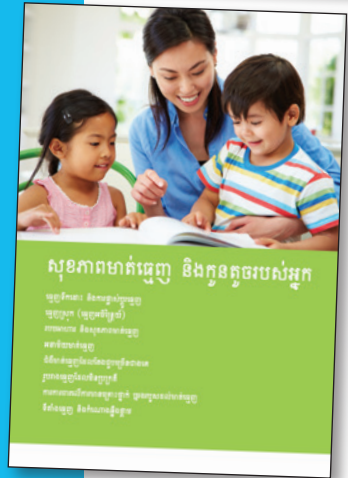
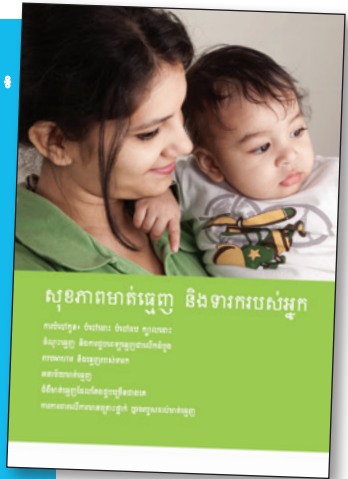
**សុខភាពមាត់ធ្មេញ និងកូនតូចរបស់អ្នក**

ធ្មេញទឹកដោះ និងការផ្លាស់ប្តូរធ្មេញ  
 ធ្មេញស្រុក (ធ្មេញអចិន្ត្រៃយ៍)  
 របបអាហារ និងសុខភាពមាត់ធ្មេញ  
 អនាម័យមាត់ធ្មេញ  
 ជំងឺមាត់ធ្មេញដែលតែងជួបច្រើនជាងគេ  
 រូបរាងធ្មេញដែលមិនប្រក្រតី  
 ការការពារលើការមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រុងរបួសដល់មាត់ធ្មេញ  
 ទីតាំងធ្មេញ និងកំណោងឆ្អឹងថ្គាម

**អ្នកនិពន្ធលើវី (ពីឆ្វេងទៅស្តាំ)៖**



**Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc**  
**Sônia Groisman DDS, MSc, PhD**  
**Valerie Wordley BDS**  
**Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),**  
**FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science**  
**(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters**  
**(AT Still Univ., Arizona)**



ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាកូនសៀវភៅនេះមានសារៈប្រយោជន៍នោះ ការចូលរួមរបស់អ្នកជាមួយមូលនិធិ **Global Child Dental Fund** ទោះតិចតួចក្តី ក៏នឹងអាចជួយដល់ក្រុមកុមារក្រីក្រនៅលើសកលលោកអាចទទួលបាននូវសេវាកម្មថែទាំមាត់ធ្មេញ និងទទួលបាននូវភាពញញឹមសម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគេ។



**អ៊ីម៉ែល៖** info@gcdfund.org **វេបសាយ៖** www.gcdfund.org  
 Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane, ទីក្រុងឡុងដ៍  
 WC2B 5RL, ចក្រភពអង់គ្លេស លេខសម្របសម្រួលដែលបានចុះបញ្ជី៖ 1125850 (ប្រទេសអង់គ្លេស និងប្រទេសវិល)