

វិធីការពារកុំអោយធ្មេញពុកឬដង្កូវស៊ី (Preventing Cavities)

ទោះបីជាលោកអ្នកមានធ្មេញល្អ ឬមិនល្អក៏ដោយ, ការការពារធ្មេញកុំអោយខូច ជាកត្តាមួយយ៉ាងសំខាន់។ សហគមន៍ពេទ្យអាមេរិកនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ហៅថា American Dental Association បានសុំផ្តល់នូវយោបល់ខ្លះ ដើម្បីអោយ លោកអ្នករក្សា អញ្ជាញធ្មេញនិងធ្មេញអោយនៅមានគុណភាពល្អ។ ជាដំបូង

- ▶ គួរដុះធ្មេញនៅរៀងរាល់ពេលបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារហើយ, ឬយ៉ាងហោចណាស់ ដុះអោយបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ជាពិសេស ដុះអោយបានជ្រះល្អ នៅពេលបន្ទាប់ពីពេលដែលលោកអ្នក ទទួលទានចំណីដែលមានជាតិស្ករស្អិតជាប់។
- ▶ គួរ សំអាតធ្មេញអោយបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើសរសៃអំបោះដែលហៅថា dental floss
- ▶ សូមថែរក្សាធ្មេញ ដោយទទួលទានអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ, ផ្លែឈើ និង បន្លែ។ ព្យាយាមកាត់បន្ថយចំណីដែលពុំសូវមានគុណភាពល្អ ដូចជា Snake តែប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំរាប់ទទួលទាន គួររក្សាទុកវាអោយបានល្អ។
- ▶ គួរទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញអោយបានរៀងរាល់ ប្រាំមួយខែម្តង ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យនិងសំអាត

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?docid=532913>

