

# ហេតុអ្វីត្រូវជួបពេទ្យធ្មេញ ?

- កុមារគ្រប់រូបសមនឹងទទួលបាននូវការចាប់ផ្តើមជីវិតមួយប្រកបដោយសុខភាពល្អមាំមួន។
- សុខភាពមាត់ធ្មេញគឺផ្នែកមួយសំខាន់នៃសុខភាពទាំងមូល!
- បញ្ហាធ្មេញអាចផ្តើមឡើងភ្លាមក្នុងជីវិត - នៅពេលណាធ្មេញដំបូងបានបិទឡើង។ ការទប់ស្កាត់ជម្ងឺធ្មេញមានភាពងាយស្រួល និងប្រសើរជាងការព្យាបាល!
- កុមារក្នុងវ័យបឋមសិក្សា 1 នាក់ក្នុងចំណោម 4 នាក់មានបញ្ហាពុកធ្មេញ!



ឈ្មោះរបស់គ្រូពេទ្យធ្មេញខ្ញុំ ៖ \_\_\_\_\_  
 លេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រូពេទ្យធ្មេញខ្ញុំ ៖ \_\_\_\_\_  
 អាសយដ្ឋានរបស់គ្រូពេទ្យធ្មេញខ្ញុំ ៖ \_\_\_\_\_

បើលោកអ្នកត្រូវការឲ្យគេជួយរកគ្រូពេទ្យធ្មេញណាម្នាក់ដែលទទួលយកជំនួយ  
 Dent-Cal ជូន នោះសូមទូរស័ព្ទទាក់ទង  
 Denti-Cal Beneficiary Customer Service  
 ( នាយកដ្ឋានសេវាបម្រើអតិថិជនជិនជីខាល់ )  
 តាមលេខ ៖

**1-800-322-6384**

បើលោកអ្នករស់នៅក្នុងខោនធី  
 Los Angeles ឬ Sacramento ហើយលោកអ្នកមានបញ្ហាជាមួយផែនការគាំពារសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់លោកអ្នក នោះសូមទូរស័ព្ទទាក់ទង  
 Department of Managed Health Care ( ក្រសួងសេវាថែទាំសុខភាពមានកិច្ចគ្រប់គ្រង ) តាមលេខ ៖

**1-888-466-2219**

បើលោកអ្នករស់នៅក្នុងខោនធី  
 Los Angeles ឬ Sacramento ហើយលោកអ្នកមិនដឹងថាតើលោកអ្នកនៅក្នុងផែនការគាំពារសុខភាពមាត់ធ្មេញណាមួយ ឬមានបំណងចង់ផ្លាស់ប្តូរផែនការគាំពារសុខភាពមាត់ធ្មេញ នោះសូមទូរស័ព្ទទាក់ទង  
 Health Care Options ( ជម្រើសសេវាថែទាំសុខភាព ) តាមលេខ ៖

**1-800-430-4263**



សុខភាពមាត់ធ្មេញ  
 ចាប់ផ្តើមនៅពេល  
 កូនរបស់លោកអ្នក  
 ដុះធ្មេញដំបូង



# តើកូនរបស់លោកអ្នកត្រូវជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញនៅពេលណា ?

## អាយុ 0-1 ឆ្នាំ

### ពេលណា ?

លោកអ្នកគប្បីដាក់ពេលណាតំរូវពេទ្យធ្មេញដំបូងរបស់កូនលោកអ្នកនៅពេលធ្មេញដំបូងរបស់ពួកគេបានបិទឡើងភ្លាម ឬនៅពេលពួកគេមានអាយុមួយខួប គឺនៅពេលករណីណាមួយបានមកដល់មុនគេ។ សូមមើលខ្នងខិតបំណុលនេះ ដើម្បីរកជំនួយក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យធ្មេញក្នុងផែនការរបស់លោកអ្នក។



### ហេតុអ្វី ?

ការពុករលួយធ្មេញអាចផ្តើមកើតឡើងភ្លាមនៅពេលណាធ្មេញដំបូងបានបិទឡើង ដូច្នេះវាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកគប្បីយកកូនរបស់លោកអ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញឲ្យបានឆាប់រហ័ស តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នៅពេលជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញលើកដំបូង សូមសុំគេឲ្យជួយពន្យល់ប្រាប់អំពីរបៀបដុសសម្អាតធ្មេញកូនលោកអ្នក ហើយសូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអំពីថ្នាំហ្វ្លូរីដ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់កុំឲ្យធ្មេញកូនលោកអ្នកពុករលួយ។

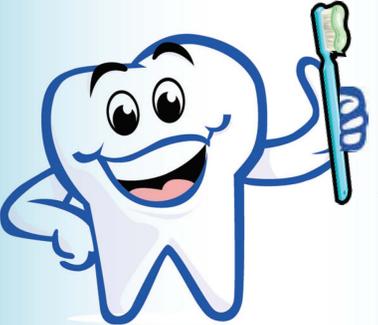
## អាយុ 2+ ឆ្នាំ

### នៅពេលណា ?

រៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង ឬតាមកំណត់ពេលដែលបានណែនាំដោយគ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក។

### ហេតុអ្វី ?

នៅពេលក្មេងចូលដល់វ័យមធ្យមសាលា នោះ 50% នៃក្មេងទាំងនេះបានជួបប្រទះបញ្ហាធ្មេញរួចស្រេចទៅហើយ។ ការជួបគ្រូពេទ្យឲ្យបានជាប្រក្រតីអាចជួយព្យាបាលជំងឺពុករលួយធ្មេញទាន់ពេល និងបញ្ឈប់ការយាយីពីជំងឺពុករលួយធ្មេញថ្មីៗទៀត។



# តើឪពុកម្តាយអាចជួយកូនដោយរបៀបណា ?

## អាយុ 0-1 ឆ្នាំ

### តើលោកអ្នកអាចជួយកូនដោយរបៀបណា ?

បើលោកអ្នកដាក់កូនឲ្យគេងដោយបំបៅនឹងដប នោះចូរទម្លាប់ឲ្យកូនបៅតែទឹកជាប៉ុណ្ណោះ - កុំឲ្យវាបៅទឹកដោះគោ, ទឹកដោះហ្វ្លូរីដ, ទឹកផ្លែឈើ, ឬទឹកអ្វីដែលមានជាតិស្ករផ្តុំមួយសោះ។ ចូរផ្តិតប្រើក្រណាត់ស្អាតជូតអញ្ចាញធ្មេញកូនលោកអ្នកដោយផ្ទុយៗ រហូតទាល់តែវាដុះធ្មេញដំបូង - បន្ទាប់មកចូរចុះទៅប្រើប្រាស់ដុះធ្មេញទន់។

## អាយុ 1-2 ឆ្នាំ

### តើលោកអ្នកអាចជួយកូនដោយរបៀបណា ?

ចូរដុសសម្អាតធ្មេញកូនលោកអ្នកនៅពេលព្រឹក និងពេលមុនចូលគេង ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្វ្លូរីដ។ ចូរពិនិត្យឃ្នាំមើលរោគសញ្ញានៃការពុករលួយធ្មេញដំបូងៗ ( សញ្ញាពណ៌ស-ត្នោត ដុំៗនៅនឹងគល់ធ្មេញ )។ ចូរសុំគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកឲ្យដាក់ថ្នាំហ្វ្លូរីដ ដើម្បីស្រោបការពារធ្មេញកូនលោកអ្នក នៅពេលលោកអ្នកនាំយកកូនទៅពិនិត្យសុខភាព វេលា-ចាលនឹកអាប់។ មកដល់វ័យនេះ លោកអ្នកត្រូវបង្រៀនកូនឲ្យដឹកនឹងពែង កុំឲ្យវាបោះនឹងដបទៀត។ ត្រូវបង្រៀនវាឲ្យដឹកទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើតែនៅពេលទទួលទានអាហារប៉ុណ្ណោះ ហើយត្រូវឲ្យវាដឹកទឹកជានៅចន្លោះនោះ។

## អាយុ 3-4 ឆ្នាំ

### តើលោកអ្នកអាចជួយកូនដោយរបៀបណា ?

ចូរបន្តដុសសម្អាតធ្មេញកូនលោកអ្នករៀងរាល់ព្រឹក និងរៀងរាល់ពេលមុនចូលគេង ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានជាតិហ្វ្លូរីដប្រមាណប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក។ កូនដែលស្ថិតក្រោមវ័យ 7-8 ឆ្នាំ មិនអាចដុសធ្មេញខ្លួនឯងដោយគ្មានជំនួយពីលោកអ្នកទេ ប៉ុន្តែត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យវាហាត់ដុសធ្មេញខ្លួនឯង នៅក្រោយពេលដែលលោកអ្នកបានបញ្ចប់ការជួយដុះធ្មេញឲ្យវាហើយ។ ចូរកុំឲ្យកូនដឹកទឹកដែលមានជាតិផ្តែម (ដូចជាទឹកស្ករ, ទឹកដោះគោផ្តែម និងទឹកផ្លែឈើជាដើម) និងទទួលទានអាហារផ្តែមរាល់ថ្ងៃ។

## នៅវ័យណាក៏ដោយ

### តើលោកអ្នកអាចជួយកូនដោយរបៀបណា ?

លោកអ្នក ដែលជាឪពុកម្តាយ អាចជួយទប់ស្កាត់ជំងឺពុករលួយធ្មេញបាន។ ចូរសុំគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកឲ្យដាក់ថ្នាំហ្វ្លូរីដ ដើម្បីស្រោបការពារធ្មេញកូនលោកអ្នក នៅពេលលោកអ្នកនាំយកកូនទៅពិនិត្យសុខភាព វេលា-ចាលនឹកអាប់។ កុំប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញលាយឡំគ្នា។ កុំខ្លាចសួរអ្វីដែលលោកអ្នកមិនដឹង។ គ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពទូទៅ និងគ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នកត្រៀមខ្លួនរង់ចាំជួយលោកអ្នកជានិច្ច។

## តម្រូវជួយគំនិតផ្សេងៗទៀត

- ត្រូវឲ្យកូនបរិភោគតែអាហារណាដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ។ ចៀសវាងកុំឲ្យកូនបរិភោគអាហារដែលមានជាតិផ្លូវ (ជាតិអាស៊ីដច្រើន ដែលនាំឲ្យធ្មេញពុកផុយ), អាហារដែលមានជាតិស្ករប្លូត (ដែលនាំឲ្យជាតិស្ករនៅជាប់ធ្មេញយូរ)។
- ត្រូវទប់ស្កាត់ទម្លាប់អាក្រក់។ ការទម្លាប់បៅមេដៃ ឬបៅក្បាលដោះកៅស៊ូនៅក្រោយវ័យពីរឆ្នាំ អាចបណ្តាលឲ្យដុះធ្មេញជួស, ដុះធ្មេញរៀប ឬដុះធ្មេញមិនល្អ ដែលនាំឲ្យមានបញ្ហាទំនាញអាហារ។
- ត្រូវជួយដុសធ្មេញឲ្យកូនតូចៗនៅពេលយប់។ ដ្បិតពេលនេះជាពេលសំខាន់ណាស់ក្នុងការដុសសម្អាតធ្មេញ ព្រោះមេរោគស៊ីធ្មេញវាសកម្មនៅពេលយប់។
- មធ្យោបាយប្រសើរបំផុតក្នុងការបង្រៀនកូន ឲ្យយល់ដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាសុខភាពមាត់ធ្មេញគឺឪពុកម្តាយត្រូវធ្វើជាគំរូល្អដល់កូន។ ត្រូវយកខ្សែអំបោះកោសសម្អាតប្រលោះធ្មេញមួយថ្ងៃម្តង។