

កម្មវិធីថែទាំធ្មេញនៅតាមសាលារៀន ដោយឥតគិតថ្លៃរបស់ Smile Squad



ពិនិត្យធ្មេញឱ្យបាន ទៀងទាត់

Smile Squad គឺជាកម្មវិធីថែទាំធ្មេញនៅ
តាមសាលារៀនដោយឥតគិតថ្លៃរបស់
រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចទ្យា។ វាផ្តល់ការថែទាំធ្មេញ
ដោយឥតគិតថ្លៃដល់សិស្សសាលាបឋមសិក្សា
និងសាលាមធ្យមសិក្សាទាំងអស់របស់
រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចទ្យា។

យើងចង់ឱ្យសិស្សទាំងអស់ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើន
បំផុតពីសាលារៀន។

ធ្មេញពុកផុយអាចប៉ះពាល់ដល់ការរៀនសូត្រ។ វាអាច
មានការឈឺចាប់ និងប៉ះពាល់ដល់ដំណេក និងការផ្តោត
អារម្មណ៍។

Smile Squad នៅទីនេះដើម្បីជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យ
ជំទង់ក្នុងការរក្សាសុខភាពមាត់ និងធ្មេញរបស់ពួកគេឱ្យបាន
ល្អ និងគ្មានធ្មេញពុកផុយ។

ទាំងនេះគឺជាគន្លឹះសំខាន់មួយចំនួនរបស់យើង សម្រាប់ការ
រក្សាស្នាមញញឹមក្នុងរយៈពេលវែងសិក្សាឱ្យមានសុខភាពល្អ។
អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថែទាំធ្មេញ
នៅតាមគេហទំព័រ www.dhsv.org.au/oral-health-advice

សុខភាពមាត់ធ្មេញមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាព និង
សុខុមាលភាពទូទៅ។

ការពិនិត្យទៀងទាត់ និងប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈនូវសុខភាពមាត់
ធ្មេញ មានសារៈសំខាន់ពេញមួយជីវិត។ ការពិនិត្យទាំងនេះជួយ
កំណត់ និងព្យាបាលរាល់បញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។

ចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកសម្រាប់ការថែទាំធ្មេញដោយឥតគិតថ្លៃ
នៅពេលដែល Smile Squad មកពិនិត្យនៅសាលារៀនរបស់
អ្នក ឬកក់ការណាត់ជួបជាមួយ Smile Squad នៅគ្លីនិកធ្មេញ
សហគមន៍ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដោយប្រើកម្មវិធីស្វែងរកគ្លីនិក
DHSV៖ www.dhsv.org.au/clinics

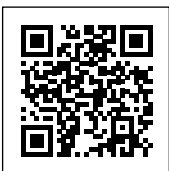
តើចង់ដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទេ?

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

www.health.vic.gov.au/smile-squad



ញ៉ាំឱ្យបានល្អ ផឹកឱ្យបានល្អ សម្អាតឱ្យបានល្អ





ញ៉ាំឱ្យបានល្អ

របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ការលូតលាស់ រាងកាយ និងខួរក្បាល គឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ឆ្មេញ។ បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិច្រើនប្រភេទជាងៗរាល់ថ្ងៃ រួមមាន៖

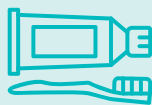
- ផ្លែឈើ និងបន្លែ
- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងធញ្ញជាតិ ដូចជាបាយ និងនំប៉័ង
- ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដូចជាទឹកដោះគោ ឈើស និង ទឹកដោះគោជូរ ឬអាហារដែលមិនធ្វើពីទឹកដោះគោ ប៉ុន្តែមាន បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូម
- ស៊ុត
- សាច់ និងត្រី។

ក្រុមហ៊ុនផលិតអាហារ បង្កប់ជាតិស្ករនៅក្នុងអាហារសម្រន់ ជាច្រើនដែលដាក់លក់ឱ្យកុមារ។ ប្រៀបធៀបកញ្ចប់ដើម្បី ជ្រើសរើសផលិតផលដែលមានជាតិស្ករតិច។



ផឹកឱ្យបានល្អ

ទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនមានសារធាតុហ្វូរ៉ា គឺជាភេសជ្ជៈដ៏ល្អបំផុត សម្រាប់សុខភាពមាត់ឆ្មេញ។
បំពេញដបទឹកដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ជាមួយទឹក នៅសាលារៀន។



សម្អាតឱ្យបានល្អ

ការដុសឆ្មេញដោយប្រើច្រាស សម្អាតបាក់តេរី ដែលបណ្តាលឱ្យឆ្មេញពុក។ ថ្នាំដុសឆ្មេញមានសារធាតុហ្វូរ៉ា ជួយស្តារផ្ទៃឆ្មេញ និងរក្សាឆ្មេញឱ្យរឹងមាំ។

កុមារនឹងត្រូវការការជំនួយក្នុងការដុសឆ្មេញរបស់ពួកគេ រហូតដល់ អាយុប្រាំបីឆ្នាំ។

របៀបដុសឆ្មេញ

ជំហានទី 1



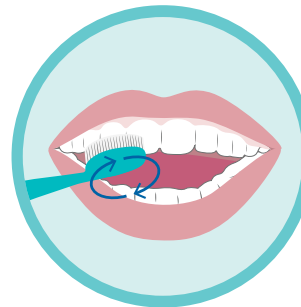
ដុសនៅពេលព្រឹក និងពេលយប់ មុនពេលចូលគេង។

ជំហានទី 2



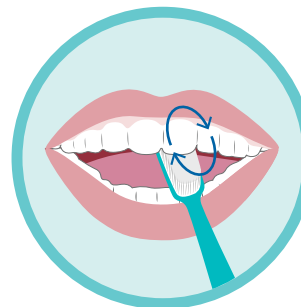
ប្រើថ្នាំដុសឆ្មេញមានសារធាតុហ្វូរ៉ា ក្នុងបរិមាណប៉ុន គ្រាប់សណ្តែកសៀង លើ ច្រាសដុសឆ្មេញសរសៃទន់។

ជំហានទី 3



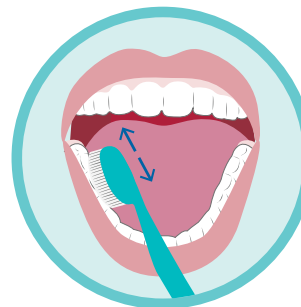
ដុសឆ្មេញ និងអញ្ចាញ ជាចលនារង្វង់ថ្មមៗ។
ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងឆ្មេញ និងអញ្ចាញផ្នែកខាងក្រៅ។

ជំហានទី 4



ដុះផ្ទៃខាងក្នុងម្តងទៀត។

ជំហានទី 5



ដុះទៅមុខទៅក្រោយលើផ្ទៃ ទំពារដោយថ្មមៗ។
បន្ទាប់ពីដុសឆ្មេញរួច ស្ដោះ ចេញថ្នាំដុសឆ្មេញ ប៉ុន្តែកុំ លាងជម្រះជាមួយទឹក។

ត្រូវប្រាកដថាដុសលើផ្ទៃទាំងអស់៖
ខាងលើ និងខាងក្រោម ឆ្វេង និងស្តាំ ខាងមុខ និងខាងក្រោយ។