

SA Dental Service

សេវាទន្តពេទ្យសាលារៀន ការណែនាំនៅបន្ទាប់ពីការដកធ្មេញ

ថ្ងៃនេះ

- រក្សាខាំធ្មេញអ្នកឱ្យជាប់ខ្លាំងនៅលើដុំបន្ទះក្រណាត់គ្របមុខរបួស រយៈពេលកន្លះម៉ោង
- ការចេញឈាមតិចតួចគឺជារឿងធម្មតា នៅរយៈពេល ១២ - ២៤ ម៉ោងដំបូង
- ដាក់ដុំបន្ទះក្រណាត់គ្របមុខរបួសថ្មីមួយ បើចាំបាច់ - ដោយប្រើដៃស្អាត។ វេចខ្ចប់ដុំបន្ទះក្រណាត់គ្របមុខរបួសប្រើហើយនៅក្នុងក្រដាសជូតមាត់ មុន ពេលដាក់ទៅក្នុងធុងសំរាម
- កុំខ្ពស់ទាត់អ្នកឡើយ នៅរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្រោយពីដកធ្មេញហើយ
- សំរាកនិងចៀសវាងសកម្មភាពទាំងឡាយ ដូចជារត់ ហែលទឹក និងកីឡាផ្សេងៗទៀតដែលប្រើកម្លាំងកាយនៅពេលពេញមួយថ្ងៃតែម្តង
- អ្នកអាចបិទភ្នែកនិងផឹកនៅពេលមួយម៉ោងក្រោយពីដកធ្មេញហើយ និង ចៀសវាងកន្លែងដកធ្មេញ
- កុំជក់បារី ឬសេពសុទា រយៈពេល ២៤ ម៉ោង
- ប្រុងប្រយ័ត្ន កុំខាំបច្ចុប្បន្នអ្នកនៅពេលដែលវាស្លឹក

ថ្ងៃស្អែក

- រំលាយអំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេនៅក្នុងទឹកក្តៅខ្ពស់មួយកែវ
- ខ្ពស់ជាមួយនឹងទឹកអំបិលនេះនៅជុំវិញកន្លែងវេជ្ជសាស្ត្រ រយៈពេលមួយនាទី បន្ទាប់មកត្រូវខ្ចាត់ទឹកនេះចេញ
- ខ្ពស់ទឹកអំបិលនេះដោយថ្លមៗទៅទៀត ចំនួន ៣- ៥ ថ្ងៃ ក្រោយពីបិទភ្នែកភាពងាយ និងនៅមុនពេលចូលគេង
- ដុំស្មៅនិងប្រើខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញជាប្រចាំថ្ងៃទៅទៀត

ការសម្រាលការឈឺចាប់

- លេបថ្នាំ Panadol, Panadeine ឬថ្នាំសំរាលការឈឺចាប់ស្រដៀងគ្នា បើត្រូវការ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំនៅលើប្រអប់ថ្នាំ
- កុំប្រើថ្នាំ Aspirin ឬ Ibuprofen (ឧទាហរណ៍ Nurofen) ឡើយ ដោយសារតែថ្នាំនេះអាចបណ្តាលឱ្យចេញឈាមថែមទៀត

ការចេញឈាម

- បើកើតមានការចេញឈាមតិចៗ
 - ខ្លួនលាងមាត់លោកអ្នកដោយថ្លៃម្សៅជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់
 - ដាក់បន្ទះក្រណាត់គ្របមុខរបួសបន្ទះក្រណាត់អំបោះដែលស្អាតមួយទៅលើរន្ធផ្ទៃពេញនោះ ហើយខាំផ្ទៃពេញឲ្យបានខ្លាំងដើម្បីបិទកន្លែងរន្ធផ្ទៃពេញនោះរយៈពេលកន្លះម៉ោង។ ប្រើដៃស្អាត
 - កុំទម្រេតខ្លួនដោយមានក្បាលស្ទើរនឹងដឹងខ្លួនឡើយ ត្រូវដាក់ក្បាលឲ្យខ្ពស់ជាងដងខ្លួន
- បើនៅតែចេញឈាមយូរពេលទៀតមានការលើចាប់
 - ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ សូមទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យផ្ទៃពេញរបស់អ្នក
 - នៅក្រោយម៉ោងធ្វើការ ត្រូវទាក់ទងផ្នែកឱវាទសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅក្រោយម៉ោងធ្វើការនៃសេវាទន្តពេទ្យសាលារៀន (School Dental Service) តាមទូរសព្ទលេខ 8232 2651

ការថែទាំសម្រាប់ការញញឹមរបស់កូនលោកអ្នក

- ប្រើប្រាស់ដុំសធុរ្យាទន់តូចមួយដើម្បីសំអាតផ្ទៃពេញនិងអណ្តាញផ្ទៃពេញរបស់កូន លោកអ្នក។ កូនក្មេងតូចៗនឹងត្រូវការជំនួយរបស់លោកអ្នក
- ដុំសធុរ្យានៅរាល់ព្រឹក និងមុនពេលចូលគេងនៅពេលយប់
- កុំប្រើថ្នាំដុំសធុរ្យាសំរាប់ក្មេងចាប់ពីអាយុកើតរហូតដល់ ១៧ ខែ
- សំរាប់ក្មេងអាយុ ១៨ ខែ - ៥ ឆ្នាំ សូមប្រើថ្នាំដុំសធុរ្យាកុំមានដែលមានហ្វូរីដូ តិចតួចទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកបារាំង។ ជំរុញកូនលោកអ្នកឲ្យស្តោះថ្នាំដុំសធុរ្យាចេញ ជាជាងលេបវាទៅក្នុងពោះ
- សំរាប់ក្មេងអាយុ ៦ ឆ្នាំឡើងទៅ សូមប្រើថ្នាំដុំសធុរ្យាមានហ្វូរីដូសំរាប់មនុស្សពេញវ័យទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកបារាំង
- ក្រោយពីដុំសធុរ្យាហើយ ត្រូវស្តោះថ្នាំដុំសធុរ្យាចេញ ប៉ុន្តែកុំខ្លួនលាងមាត់
- ជ្រើសយកចំណីសំរាប់មានសុខភាពល្អសំរាប់កូនលោកអ្នក។ ថ្ងៃសំរាប់ការឲ្យកូនញញឹកញាស់នូវចំណីសម្រស់ទឹកក្រូច និង ទឹកផ្លែឈើ
- ទឹកម៉ាស៊ីនគឺជាអាស្រ័យល្អបំផុតសំរាប់កូនលោកអ្នក
- ពេលមានលទ្ធភាព ត្រូវជ្រើសយកថ្នាំពេទ្យដែលគ្មានជាតិស្ករ
- លេខទូរសព្ទនៃ School Dental Clinic មាននៅក្នុងសៀវភៅទូរសព្ទ White Pages នៅក្រោមពាក្យ Dental