သွားဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်းများ: ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်တော့လဲ၊ နှင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံသို့ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်သွားခြင်းက သင့်သွားများကို ဖြူစင်ကျန်းမာစေပြီး ကုန်ကျစရိတ်များသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များက အောက်ပါတို့ကိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေသည်

- ကျန်းမာသော သွားများနှင့် အရိုးများ
- အာဟာရဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- ကျန်းမာသန်စွမ်းသော နှလုံး

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များက အောက်ပါတို့ကိုကာကွယ်ပေးသည်

- ခံတွင်း အနှံ့ဆိုးခြင်း
- သွားဆုံးရုံးခြင်း
- သွားဖုံးရောဂါ

သင့်ပထမဆုံး သွားဘက်ဆိုင်ရာ သွားရောက်မှုတွင် ဘာတွေလုပ်မလဲ

သင်သွားရောက်သောအခါ မည်သူကိုတွေ့ရမလဲ?

ရုံးခန်းခရီးဦးကြိုဆိုသူ၊ ပြီးလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူ နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်

သင်သွားရောက်သောအခါ ဘာတွေလုပ်မလဲ?

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူက သင့်အား သင့်သွားနှင့် ခံတွင်း (ခံတွင်းကျန်းမာရေး) နှင့် သင့်အထွေထွေကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ပြောဆိုမည်။

ဓါတ်မှန်များ

သင်ရပ်နေစဉ် နှင့် ထိုင်နေစဉ် သင့်သွားနှင့် မေးရိုးကို ဓါတ်ပုံများရိုက်မည်။

သန့်ရှင်းခြင်း နှင့် ဖလူအိုရိုက်

ပညာပေးသူက သင့်သွားများကို တိုက်ပြီး သွားသန့်စင်ကြိုးဖြင့်သန့်ရှင်းပေးမည်၊ ကပ်နေသောသွားချေးများနှင့် ဘက်တီးရီးယားကို အထူးကိရိယာများဖြင့် ငြင်သာစွာဖယ်ရှားခြင်း၊ သင့်အားရေဖြင့် ပလုပ်ကျင်းခိုင်းခြင်းပြီးလျှင် သင့်သွားများကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ အကာအကွယ်ပေးသည့် အဆီပျစ်ကို ထည့်ပေးကောင်းထည့်ပေးမည်။

ပြုပြင်ခြင်းများ နှင့် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရန်

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်က သင့်သွားများကို စစ်ဆေးပြီး ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ်အရေးတကြီးဖြစ်နေသော ပြဿနာများကို ပြုလုပ်ပေးမည်။ ဝန်ထမ်းက အိမ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး သင့်နောက်ထပ်ချိန်းဆိုမှုကို စီစဉ်ပေးမည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုမှုကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

1. Safety Net သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများကို ဤနရောတွင်ရှာပါ: www.oralhealthkansas.org/SafetyNet.html
2. KanCare ကိုလက်ခံသော သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို ဤနရောတွင်ရှာပါ: www.oralhealthkansas.org/KanCare.html
3. သင်ရွေးသောဆေးခန်း၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပြီး ချိန်းဆိုမှုလုပ်ပေးသူအား ချိန်းဆိုမှုအတွက် သင်နှစ်သက်သော ရက်သတ္တပတ်၏ အချိန်၊ သို့မဟုတ် အချိန်ကိုပြောပါ (စစချင်းလုပ်သောချိန်းဆိုမှုများသည် တစ်နာရီခန့်ကြာနိုင်သည်)။
4. ခေါ်ဆိုမှုအတွင်း သင့်ပကြာ့ခဒိန် နှင့် အာမခံကတ်ပြားများ သို့မဟုတ် စာရွက်စာတမ်းများကို အဆင်သင့်ထားရှိပါ။

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ မည်သည့်အချိန်တွင်သွားသင့်သလဲ?

သင့်ထံတွင် အရေးကြီးသော သွားဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာ နှင့် ၆ လတကြိမ် သွားဘက်ဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုလုပ်ရန် ရှိပါက။ သင်၏ ချိန်းဆိုမှုအချိန်မတိုင်မီ မိနစ် ၂၀ ကြိုရောက်ပါစေ။ သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့စောင့်မျှော်နေပါသည်!

အိမ်တွင်း သွားကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာကိုစားပါ

သကြားပါသော အစာနှင့် အချိုရည်များကို ရှောင်ပါ။ သကြားသည် ပိုးများအတွက်အစာဖြစ်စေပြီး သင့် သွားများကို ထိခိုက်စေသည့် အက်စစ်ကိုထုတ်ပေးသည်။ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများ (လတ်ဆတ်သော မုန့်လာဥများ သို့မဟုတ် ပန်းသီးများ) နှင့် ကယ်လဆီယမ်များသော အစာများ (ဗာဒံစေ့များ၊ နွားနို့ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် ကဲ့သို့) ကသင့်သွားများကို ကျန်းမာခိုင်ခန့်စေသည်။

သွားရည်စာစားခြင်းကို ရှောင်ပါ

သွားရည်စာစားပြီးလျှင် အစာနှင့် ပိုးများသည် သွားများကို ထိခိုက်စေသော အက်စစ်ကိုဖြစ်စေသည်။ သွားရည်စာစားပြီး သွားမတိုက်ခြင်းသည် အစာနှင့် အက်ဆစ်များကို သင့်သွားများပေါ်တွင်ကျန်ရှိခြင်းပုံမှန်များပြားစေသည်။ တစ်နေ့အစာ သုံးခါစားပြီး လတ်ဆတ်သော အသီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သွားရည်စာများစားပါ၊ ပြီးလျှင်သွားတိုက်ပါက အက်စစ်ကို လျော့စေသည်။

ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ပါ

သွားများကိုခိုင်ခံ့စေရန် နှင့် သွားဆွေးမြေခြင်း မဖြစ်စေရန် သကြားမပါသောဂမ်း သို့မဟုတ် ဇိုင်လီတော ဂမ်းကို ငုံပါ။ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းကိုရှောင်ပါ၊ ၎င်းတို့ကသင့်သွားများကို အရောင်စွန်းစေပြီး ခံတွင်း (ပါးစပ်) ကင်ဆာဖြစ်စေသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါရှိသည်။

သွားကို တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်တိုက်ပြီး သွားသန့်စင်ကြိုးဖြင့်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းပါ။

သွားပွတ်တံ နှင့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြု၍ သင့်သွားများ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သန့်ရှင်းပါ။ သင့်သွားများအကြားကို သန့်ရှင်းရန် သွားသန့်စင်ကြိုးဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။