ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH EDUCATION

សុខភាពមាត់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា

សុខភាពមាត់របស់ប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍

KHMER

CAMBODIAN

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for Community Health Workers and others who may have an opportunity to improve oral health and understanding. The emphasis is on **prevention of dental disease.**

CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!

មាត់មានសុខភាពល្អនាំឲ្យជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព

សុខភាពមាត់មានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពរាងកាយទាំងមូល ។

មាត់មានសុខភាពល្អនឹងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងការនិយាយស្តី, ការញញឹម, ការហិតក្លិន, ការភ្លក្សរសជាតិ, ការប៉ះពាល់, ការទំពារ, ការលេប និង ការសំដែងទឹកមុខដើម្បីបង្ហាញអារម្មណ៍ និង មនោសញ្ចេតនាទាំងឡាយ ។

ACTIVITY: POLLING

ពេលមុនអ្នកធ្លាប់បានទទួលការអប់រំអំពីសុខភាពមាត់ និងផលប៉ះពាល់របស់វាទៅលើជំងឺទឹកនោមផ្អែមមែនទេ?

ចាស

ទេ

មេរៀនដែលយើងនឹងរៀននៅថ្ងៃនេះ ៖

នៅចុងវគ្គសិក្សានេះ អ្នកចូលរួមនឹងអាចធ្វើកិច្ចការខាងក្រោមនេះ ៖

- យល់ច្បាស់នូវទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពមាត់និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- បង្ហាញឲ្យឃើញនូវវិធីសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺធ្មេញតាមរយៈការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ
- ជ្រើសយកតែភេសជ្ជៈដែលនាំឲ្យធ្មេញមានសុខភាពល្អ
- រៀបចំផែនការថែទាំសុខភាពមាត់ដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯង
- ស្វែងរកព័ត៌មានអំពីធនធានទាក់ទងនឹងសុខភាពមាត់នៅក្នុងតំបន់របស់ខ្ញុំ

តើអ្នកបានដឹងឬទេ?

- សេវាចុះតាមមូលដ្ឋាននិងសេវាការពារដែលមានគុណភាពល្អអាចជួយឲ្យអ្នករក្សាបានការញញឹមនិងសុខភាពរាងកាយល្អប្រសើរ!
- កុមារទាំងឡាយដែលមិនសូវចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេសមានជំងឺធ្មេញប្រហោងដែលគ្មានការព្យាបាលច្រើនជាងកុមារដែលចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេសស្ទាត់
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើងជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍ជនជាតិដែលមានស្បែកពណ៌ចម្រុះ ហើយមនុស្សកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានសេចក្ដីត្រូវការពិសេសខាងការថែទាំសុខភាពមាត់
- ភាគច្រើននៃមនុស្សចាស់ដែលមិនសូវចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេសដឹងតិចតួចអំពីសុខភាពមាត់និងវិធីថែទាំធ្មេញ ហើយពួកគាត់មានសេចក្ដីត្រូវការពិសេសៗកាន់តែច្រើននៅពេលពួកគេកាន់តែចាស់ ។
- គ្រួសារទាំងឡាយដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនិងមិនសូវចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេសជួបប្រទះឧបសគ្គក្នុងការស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពមាត់ ច្រើនជាងគ្រួសារដទៃទៀតនៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីងថុននិងនៅទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក

ទម្លាប់របស់គ្រួសារនិងទម្លាប់ផ្ទាល់ខ្លួន

តើកត្តាអ្វីដែលប៉ះពាល់សុខភាពមាត់ខ្លាំងជាងគេបំផុត?

- ការដុះធ្មេញនិងការប្រើខ្សែកោសសំអាតធ្មេញ
- ការថែទាំធ្មេញយ៉ាងល្អ
- កត្តាសហគមន៍និងកត្តាសង្គម
- ជំនឿរបស់ក្រុមគ្រួសារនិងប្រវត្តិរបស់គ្រួសារ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងការថែទាំធ្មេញ

- ស្ងួតមាត់
- ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ
- មិនងាយជា
- ដំបៅ, ជំងឺ
- បាក់ធ្មេញ

ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ និង រលាកអញ្ចាញធ្មេញ

ការបរិភោគស្ករកាន់តែច្រើននឹងនាំឲ្យមេរោគលូតលាស់ ដែលនឹងនាំឲ្យកើតជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ

ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញប៉ះពាល់ផ្នែកខ្លះរបស់ឆ្អឹង ហើយបង្កឲ្យអញ្ចាញធ្មេញស្រុតចុះ

ជំងឺបង្កដោយមេរោគអាចនឹងនាំឲ្យមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ពួកវាជួយការពារគ្នាទៅវិញទៅមក

ស្ងួតមាត់

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចនាំឲ្យអ្នកបាត់បង់ជាតិទឹក

ថ្នាំពេទ្យអាចនាំឲ្យស្ងួតមាត់

ពេលខ្លះកន្លែងធ្វើការបង្កឲ្យមាត់របស់អ្នកស្ងួត ៖ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កឲ្យស្ងួតទឹកមាត

ទឹកមាត់ ឬកំហាកទឹកមាត់ ជួយទប់ស្កាត់កុំឲ្យស្ករនិងអាស៊ីតកកជាកំណកកំបោរ ។ ទឹកមាត់មានផលល្អ !

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម, សូមផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងសូមទំពារស្ករកៅស៊ូដែលគ្មានជាតិស្ករ ប៉ុន្តែមានជាតិហ្សាយលីថុល (Xylitol) ដើម្បីបង្កើនបរិមាណទឹកមាត់

ការបង្កជំងឺ

ផ្សិតក្នុងមាត់ (ពងបែកក្នុងមាត់ ឬផ្សិតស) ដុះលូតលាស់ល្អក្នុងមាត់ដែលមានជាតិស្ករច្រើន ។

មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរតែកោសអណ្ដាតនិងធ្មេញបន្ទាប់ពីបរិភោគរួច និង ក្រោយពេលផឹកភេសជ្ជៈមានជាតិជូរឬផ្អែម (ដូចជាទឹកសូដា, ទឹកក្រូច, ទឹកតែផ្អែម, កាហ្វេផ្អែម, ទឹកហ្គេថូរ៉េដ, ស្រាបៀ, ស្រាទំពាំងបាយជូរ, ស្រា) ខ្ពុរមាត់និងខ្ជាក់ចោលផង!

ធម្មតា មាត់មានសុខភាពល្អ

ធម្មតា អណ្តាតមានសុខភាពល្អ

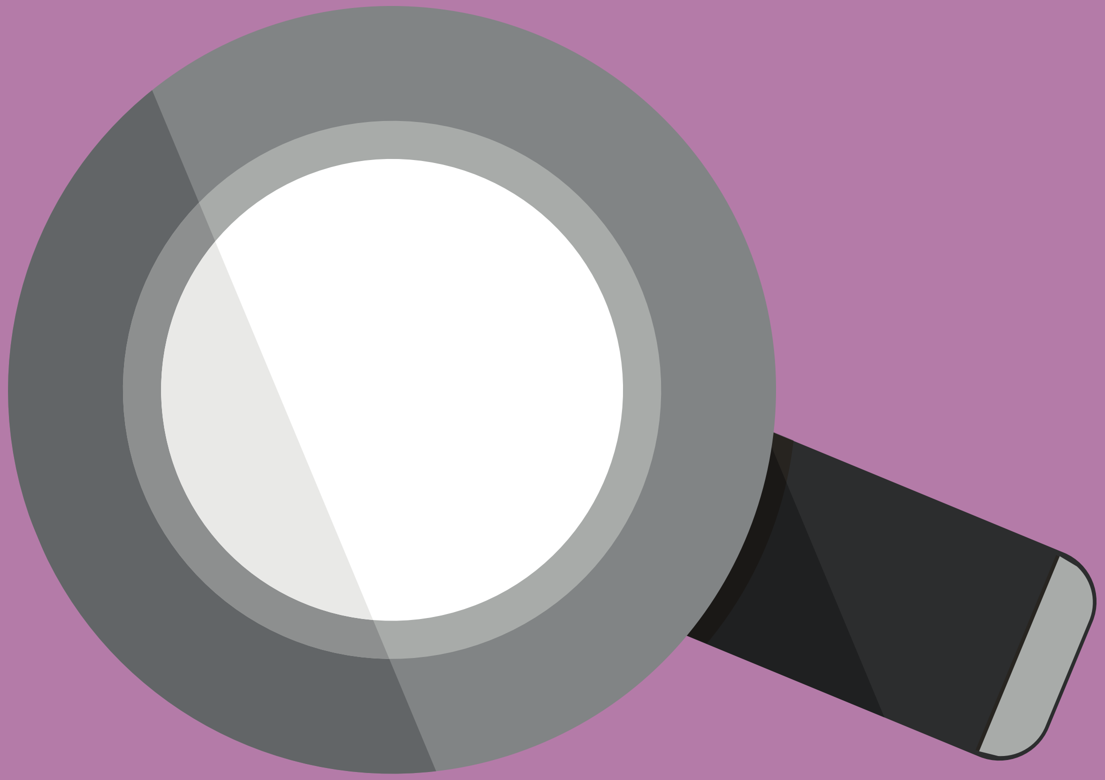
អញ្ចាញធ្មេញរបស់មនុស្សចាស់និងបញ្ហារបស់វា

ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ

ជំងឺរលាកឫសធ្មេញ

សកម្មភាព៖ ត្រួតពិនិត្យធ្មេញរបស់អ្នក

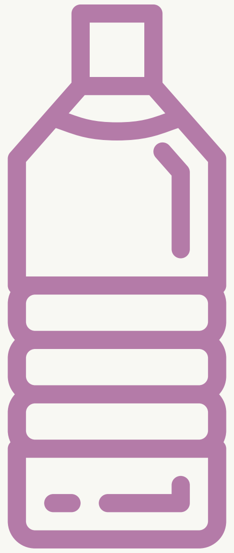
សម្លឹងមើលអញ្ចាញធ្មេញ, ធ្មេញ និង អណ្តាត របស់អ្នក តើអ្នកឃើញអ្វីខ្លះ?



តើភេសជ្ជៈណាដែលល្អបំផុតសម្រាប់ជួយឲ្យធ្មេញរឹងមាំនិងសុខភាពល្អ?

ទឹកសូដា

ទឹកដោះគោ



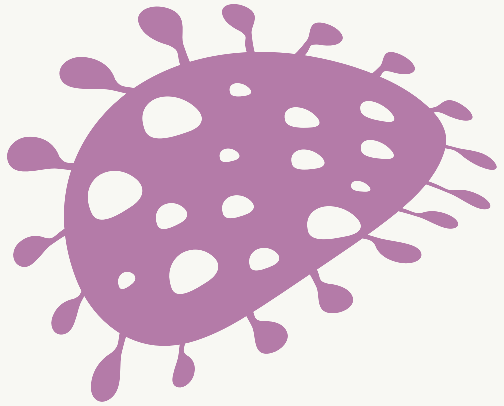
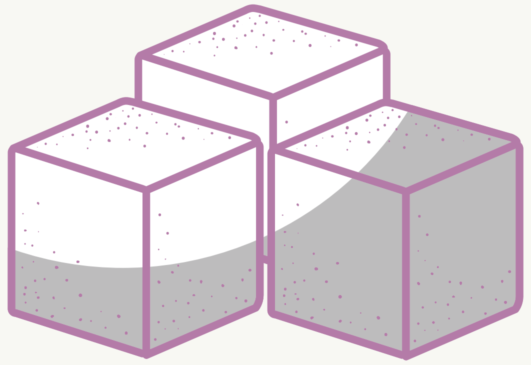
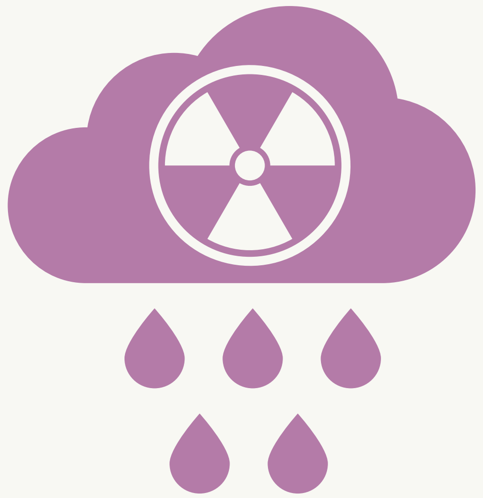
ទឹកសុទ្ធ

ភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិស្ករ

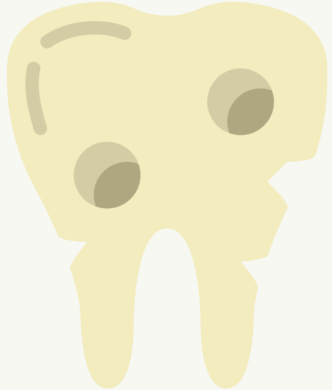
ទឹកក្រូចបានពីធម្មជាតិ

ដំណើរនៃការពុកផុយធ្មេញ

- មេរោគ + ខាបូហៃដ្រេតផលិតដោយរោងចក្រ = អាស៊ីត

- ប្រតិកម្មគីមីរបស់អាស៊ីត + ធ្មេញ = ពុកផុយធ្មេញ



ជំងឺពុកផុយធ្មេញដែលគ្មានការព្យាបាលនាំឲ្យមានកើតជំងឺ, មានខ្ទុះ និង បាក់ធ្មេញ

ប្រសិទ្ធិភាពនៃការដុះធ្មេញនិងកោសធ្មេញដោយប្រើខ្សែ

ការដុះធ្មេញដោយចលនារំកិលទៅមុខនិងទៅក្រោយ

ការដុះធ្មេញដោយចលនារង្វង់មូល

ការកោសធ្មេញដោយប្រើខ្សែ

ការកោសធ្មេញដោយប្រើខ្សែ

- លាតខ្សែសម្រាប់កោសធ្មេញដើម្បីបង្កើតជាស្ពានតភ្ជាប់ម្រាមដៃទាំងពីររបស់អ្នក រុំខ្សែសម្រាប់កោសធ្មេញជុំវិញម្រាមកណ្ដាលដើម្បីចាប់ខ្សែសម្រាប់កោសធ្មេញបានល្អ
- ចាប់កាន់ខ្សែសម្រាប់កោសធ្មេញដោយប្រើមេដៃនិងម្រាមដៃ
- ទាញខ្សែសម្រាប់កោសធ្មេញទៅមុខទៅក្រោយនៅចន្លោះធ្មេញពីរ បន្ទាប់មករុំខ្សែព័ទ្ធជុំវិញធ្មេញមួយឲ្យតឹងណែននៅក្នុងពេលដែលអ្នករំកិលខ្សែចុះឡើង និង ទៅមុខទៅក្រោយ
- ត្រូវធ្វើដូច្នេះចំពោះគ្រប់ធ្មេញទាំងអស់ សូម្បីថ្គាមនៅក្រោយបំផុតក៏ដោយ ។
- ត្រូវប្រើតែខ្សែស្អាតល្អប៉ុណ្ណោះ
- មិនត្រូវសង្កត់បង្ខំឲ្យខ្សែធ្លាក់ចូលចន្លោះធ្មេញដែតឹងយ៉ាងណែននោះទេ ។

ការខ្ពុរមាត់

- ការខ្ពុរមាត់ដោយទឹកស្អាតបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារគឺជាវិធីល្អមួយដើម្បីកាត់បន្ថយមេរោគដែលបង្កឲ្យកើតជំងឺប្រហោងធ្មេញ ។
- ត្រូវខ្ពុរមាត់បន្ទាប់ពីដុះធ្មេញរួចផងដែរ ។
- អ្នកអាចលេបទឹកខ្ពុរមាត់នោះឬខ្ជាក់វាចោលក្នុងចានបង្គន់ក៏បាន

សម្រាប់មនុស្សដែលពាក់ធ្មេញដាក់

- ធ្មេញបាក់ឬធ្មេញជ័រដែលបាក់បង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់
- ធ្មេញជ័រដែលមិនស៊ប់នឹងមាត់អាចបង្កបញ្ហាច្រើនជាមួយនឹងឆ្អឹងនិងអញ្ចាញធ្មេញផងដែរ
- ការឈឺចាប់បណ្តាលឲ្យពិបាកបរិភោគនិងផឹកទឹក ដែលនឹងបង្កឲ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង

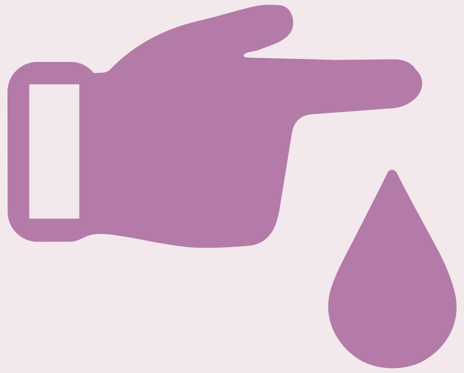
ទន្តបណ្ឌិត (ពេទ្យធ្មេញ)

ពួកគាត់ចង់ឲ្យអ្នករក្សាទុកធ្មេញឲ្យនៅល្អ!

ពួកគាត់ចង់ជួបអ្នកនៅពេលអ្នកមិនទាន់មានបញ្ហានៅឡើយ

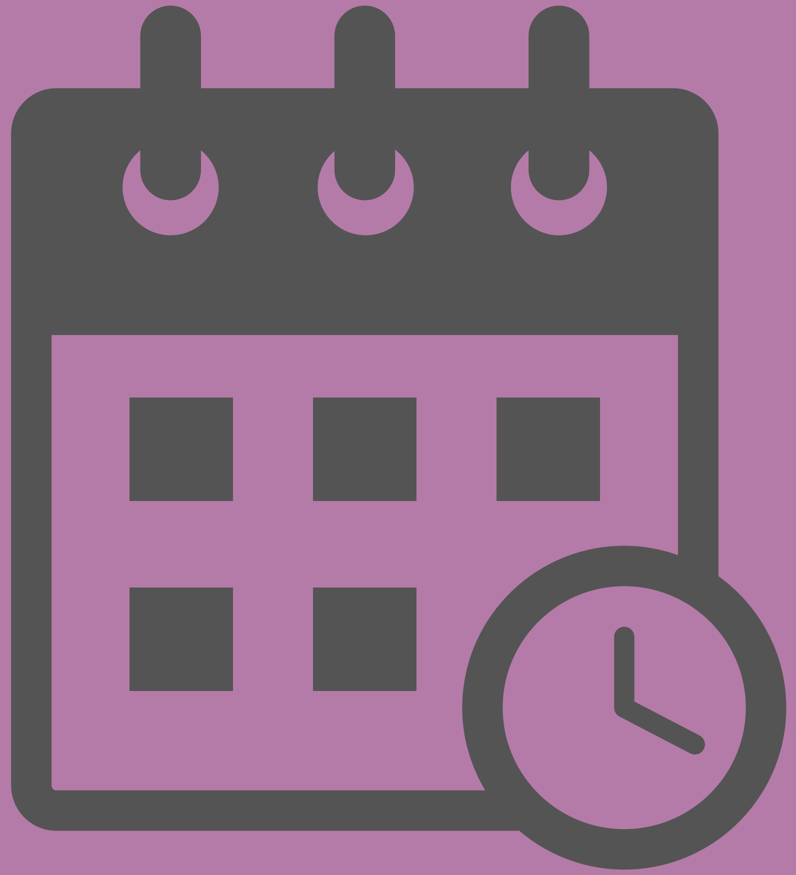
ពួកគាត់ជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាបង្កដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូងនិងមហារីក

ពួកគាត់ចង់ឲ្យអ្នកដាក់កាលវិភាគឲ្យច្បាស់លាស់ជាមួយនឹងពេទ្យធ្មេញដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ



ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

តើអ្នកទៅជួបទន្តពេទ្យ (ពេទ្យធ្មេញ) ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
តើអ្នកបានទៅជួបពេទ្យធ្មេញជាលើកចុងក្រោយនៅថ្ងៃណា?



តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះពេលទៅជួបពេទ្យធ្មេញ

- អ្នកប្រហែលត្រូវដាក់ពេលណាត់ជួប ។ អ្នកត្រូវស្វែងរកមើលព័ត៌មានឲ្យច្បាស់ ។

- អ្នកនឹងត្រូវពេទ្យវាស់សម្ពាធឈាម ហើយពួកគាត់អាចឆ្លើយប្រាប់អ្នកនូវសំណួរមួយចំនួនអំពីសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកត្រូវយកថ្នាំពេទ្យដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យប្រើទាំងអស់ដើម្បីឲ្យពួកគាត់ពិនិត្យមើល ។ ពួកគាត់នឹងចង់ដឹងអំពីវិធីព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកផងដែរ ។

- ពេទ្យធ្មេញនិងបុគ្គលិកដទៃទៀតនឹងរាក់ទាក់ទទួលអ្នកដោយរីករាយ និង ប្រើថ្នាំដើម្បីឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលប្រសិនបើអ្នកនៅភ័យខ្លាច ។

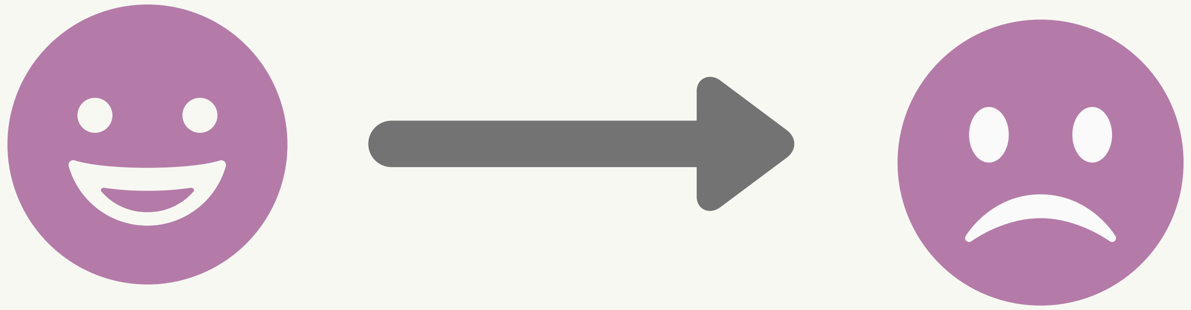
- អ្នកនឹងទទួលបានថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនដើម្បីឲ្យអ្នកមិនឈឺពេលពេទ្យធ្មេញធ្វើនីតិវិធីអ្វីមួយដែលអាចជាការចាំបាច់

- ធ្មេញរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងល្អ ហើយពេទ្យនឹងថតធ្មេញអ្នកដោយប្រើកាំរស្មីអិក្សផងដែរ ។

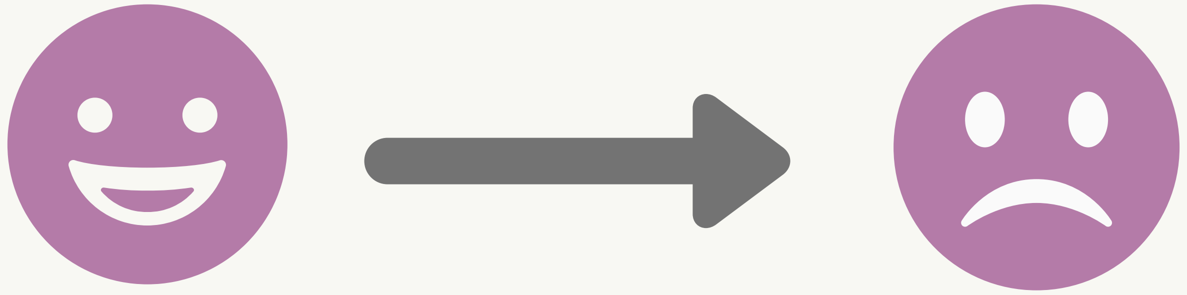
- អ្នកត្រូវមកតាមពេលណាត់ជួប បើមិនដូច្នោះទេលោកទន្តបណ្ឌិត (ពេទ្យធ្មេញ) នឹងមិនជួបអ្នកទេ ។ សូមទូរស័ព្ទប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុនប្រសិនបើអ្នកត្រូវការប្តូរពេលណាត់ជួប ។

ការជឿជាក់និងសារៈសំខាន់

- តើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ណាខ្លះរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពមាត់ប្រសើរឡើង?
- តើវាសំខាន់យ៉ាងណាចំពោះរូបអ្នក?



- តើអ្នកជឿជាក់ថាអ្នកនឹងធ្វើឲ្យសុខភាពមាត់របស់អ្នកប្រសើរឬទេ?



MOTIVATING PEOPLE TO CHANGE

- Confidence: Ask the person what they want to change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think the new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY:
HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENTS ORAL HEALTH?

MOST CLIENTS?	SOME CLIENTS?	FEW CLIENTS?	NOT SURE.

ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800
Seattle, WA 98109
Email: info@arcorafoundation.org

KAYA strategik

Design: KAYA strategik, LLC
www.kayastrategik.com