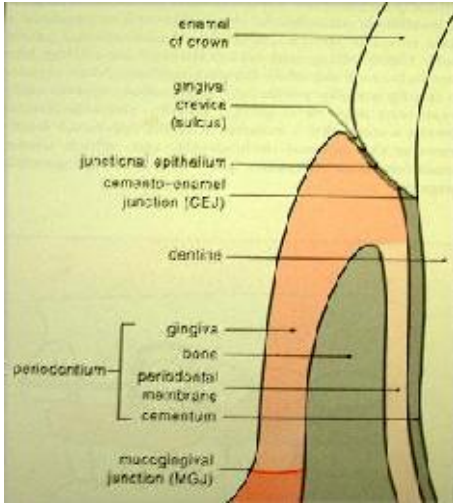
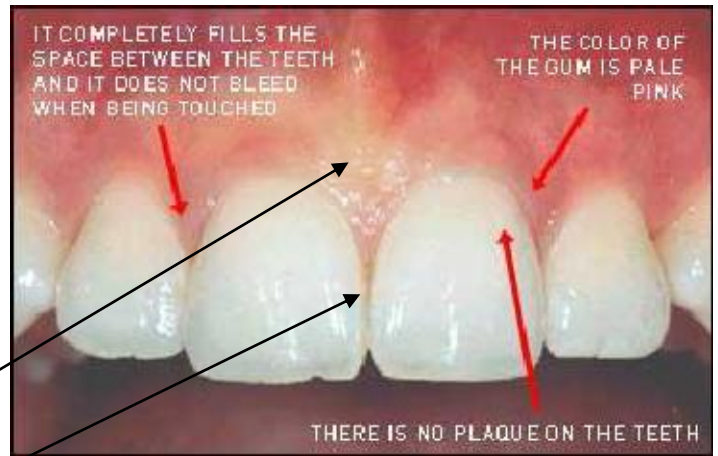


# Periodontal Health and Disease



ជាលិកាជុំវិញធ្មេញ ត្រូវបានហៅថា Periodontal tissue ។ អញ្ចេញ (gingivale) មានលក្ខណៈទន់ ពណ៌ផ្កាឈូក ដែលគ្របពីលើឆ្អឹង (Alveolar bone) ។ Alveolar ជាឆ្អឹងដែលបួស ធ្មេញតោងភ្ជាប់ ។ Periodontal membrane ជាសរសៃ ដែលភ្ជាប់ពីឆ្អឹង ទៅ បួសនៃធ្មេញ ។



## អញ្ចេញដែលមានសុខភាពល្អ

Attached gingivae មានលក្ខណៈរឹងមាំ ហើយមានសរសៃ ជាអ្នកតោង ភ្ជាប់ខ្លាំងគ្របពីលើធ្មេញ ។ វាមានលក្ខណៈរឹងមាំ ព័ទ្ធជុំវិញ កធ្មេញ និងតោងភ្ជាប់ដោយសរសៃ ដែលសរសៃទាំងអស់ នេះធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈស្នាមឆ្មុតដូចបន្ទាត់ ។ នៅចន្លោះធ្មេញ អញ្ចេញ (Interdental papillae) មានលក្ខណៈស្រួច ។

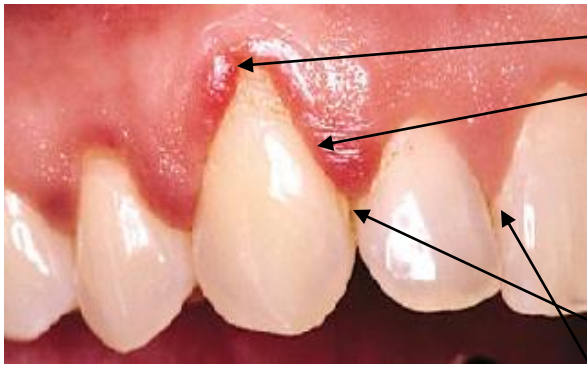
Dental plaque ជាស្រទាប់ប្រូតេអ៊ីនស្តើងម្យ៉ាង របស់ទឹកមាត់ដែល ស្អិតជាប់លើធ្មេញ ហើយមាន បាក់តេរី មកស្អិតជាប់ពី លើ ហើយធ្វើការ រីកលូតលាស់លើស្រទាប់នេះ ។ វានឹងចាប់ផ្តើមលូតលាស់ឡើងវិញភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីការសំអាតធ្មេញរួច វាមានលក្ខណៈ ទន់ ស្អិត ជាបណ្តុំនៃអាហារ carbohydrate ដែលនឹងធ្វើឱ្យរលាក និង ខូចសរសៃ Periodontal ligament ។

Gingivitis ជាការរលាក ឬ ជាការបង្ករោគតែអញ្ចេញមួយគត់

មនុស្សភាគច្រើនកើត gingivitis នៅពេលខ្លះជាក់លាក់មួយចំនួន ឬ ក្នុងពេលដំបូងទៀត ។ វាមានសភាព ក្រហម និង ហើមនៃអញ្ចេញដែលអាចមានការហូរឈាមនាពេលដុសធ្មេញ ។ ការដុសធ្មេញបានល្អ និងការសំអាតនៅចន្លោះធ្មេញអាចបញ្ឈប់ gingivitis បាន ។

Inflammation ជាលទ្ធផល នៃការរលាកដំបូង នៃជាលិកាមានជីវិត ឬ ជាការវាយប្រហារដោយ បាក់តេរី ឬមេរោគដទៃទៀត ។ ជាលិកានឹងមាន ពណ៌ក្រហម ក្តៅ ហើម និង មានការឈឺចាប់ ។ ការរលាកអាចបណ្តាលមកពីការបង្ករោគ ។

Infection ជាជំងឺដែលបង្កដោយ បាក់តេរី វីរុស រឺម្យ៉ាង ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានការខូចខាត ទៅលើ អញ្ចេញ ឆ្អឹង សរសៃប្រសាទ និង សរសៃឈាម របស់ធ្មេញ ។



៖ លក្ខណៈដំបូងនៃ gingivitis មានសភាពក្រហមនិង ហើមតិចៗ ។  
 ៖ វាគ្មានការ ឈឺចាប់ ប៉ុន្តែ អញ្ចាញមានការហូរឈាម នៅពេលដុសធ្មេញ ។  
 ៖ អ្នកជំងឺ នឹងឈប់ ធ្វើការដុសធ្មេញ ដោយសារពួកគាត់ប្រទះ  
 ឃើញឈាមនៅលើច្រាសដុសធ្មេញ ដូចនេះមានសំអែកធ្មេញ ជាច្រើន  
 មកប្រមូលផ្តុំគ្នា ។ នៅពេលដែល អញ្ចាញហើមជា  
 អំណោយផលដ៏ល្អសំរាប់ការប្រមូលផ្តុំនៃសំអែកធ្មេញ ជាង ពេលដែល  
 អញ្ចាញមាន សុខភាពល្អ និង ជាប់ខ្លាំង ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានការហូរឈាមតាម អញ្ចាញ ពួកគេគួរតែត្រូវបាន ទទួលនូវដំបូន្មាននៃការ សំអាតធ្មេញ ឱ្យបានស្អាត ។  
 ពួកគេត្រូវតែបានបង្ហាញពីការសំអាតធ្មេញនៅតាមចន្លោះធ្មេញ ។

**Periodontal disease**

វាជាការបង្ករោគដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការខូចខាតនៃ ជាលិកា periodontal ដែលមាន អញ្ចាញ ឆ្អឹង និង ភ្លាស  
 periodontal ។ វាធ្វើការ វិវឌ្ឍន៍យឺតៗ ច្រើនឆ្នាំ និង ច្រើនឃើញកើតមានឡើងជាងពាក់កណ្តាល នៅវ័យចំណាស់ ។ វាជាមូលហេតុ  
 ចំបងនៃការ បាត់បង់ ធ្មេញ។ អ្នកជំងឺ ភាគច្រើន មិនដឹងពីជំងឺ periodontal ដែលគាត់មាននោះទេ ។



បាក់តេរីដែលនៅក្នុង សំអែកធ្មេញ បានបញ្ចេញជាតិពុលមក បំផ្លាញ សរសៃប្រសាទ របស់ភ្លាសកោសិកា periodontal ។

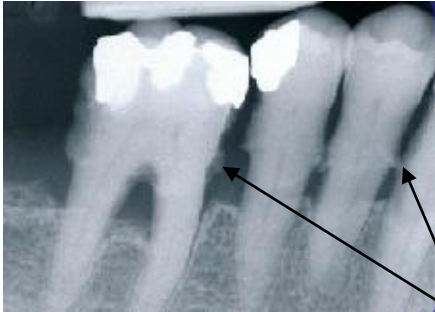
ចន្លោះ ឬ (pocket) នឹងកើតមានឡើងនៅចន្លោះ អញ្ចាញធ្មេញ ដែលបណ្តាលមកពីការខូចខាតនៃ សរសៃ periodontal ។  
 ពេលដែល pocketកើតមានឡើង វាពិតជាពិបាកក្នុងការយកយកនូវ សំអែកធ្មេញ នៅចន្លោះនោះណាស់ ។

ជំងឺ periodontalជាវិធានៗ មិនអាចមើលឃើញលុះត្រាតែ ប្រើ perio probeដើម្បីពិនិត្យរក វា ។ នៅពេលដែល pocketជ្រៅ វាមានការ  
 លំបាកកាន់តែខ្លាំង ក្នុងការយកនូវសំអែក និង ជាតិពុល ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានការវិវឌ្ឍន៍នៃជំងឺ periodontal បន្តទៀត ។

**Supra gingival calculus** កើតមាននៅ ឬលើលើតែមនៃ អញ្ចាញហើមវាមានពណ៌ លឿង ដែលកើតពី អំបិល calcium ។  
 វាអាចជ្រុះ ចេញពីធ្មេញហើយវាច្រើន តែប្រទះ ឃើញនៅ ជិតបំពង់បង្ហូរ ទឹកមាត់ ដែលនៅផ្នែក ផ្ទៃនៃអណ្តាតរបស់ធ្មេញខាង មុខ ខាងក្រោម

និង ផ្នែក ផ្តាស់ នៃថ្នាមខាងលើ ។ វាមិនមែនជាអ្នកបង្កើត ជំងឺ periodontalដោយផ្ទាល់នោះទេ វាគ្រាន់តែជាជំនួយការឱ្យសំអែកមកតោងភ្ជាប់ ។

**Subgingival calculus** កើតមាននៅពិក្រោម អញ្ចាញ ហើយមើលមិនឃើញតែអាចរកវាឃើញ ដោយសារតែ probe វាមានពណ៌ត្នោត ឬ បៃតង អាស្រ័យដោយជាតិពណ៌ដែលបានមកពីការបំបែក នៃគ្រាប់ ឈាម អំបិលកាល់ស្យូម កើតមានឡើងពី gingival crevicular fluid ។ កំណកកំបោរជាកត្តាដោយកន្លែង ដែលបណ្តាលឱ្យទៅជា ជំងឺ periodontal ដោយសរវាមានសភាពត្រឹម និងមាន លក្ខណៈ អាច ឱ្យ



plaque ប្រមូលផ្តុំ ។  
 វាអាចផ្តល់ជាជំនួយដល់  
 មេរោគជាច្រើន ។  
 តាមរយៈវិទ្យុសាស្ត្រ (X-ray) បានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់នូវ sub gingival calculus និង ធ្មេញដែល ដករួចមាន calculus តោងភ្ជាប់ជាច្រើន ឆ្នាំ មានការពិបាកក្នុងការយកវាចេញ ។

កត្តាផ្សេង ៗ ទៀតដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ periodontal

- ការជក់បារីជាកត្តាចំបងនៃជំងឺ peiodontal
- ភាពពេញវ័យ និង ស្ត្រីមានគភ៌ ក៏អាចកើតនៅជំងឺ នេះដែរ



- ជំងឺទូទៅ មួយចំនួនដូចជា ទឹកនោមផ្អែម
  - ថ្នាំមួយចំនួនដូចជា ថ្នាំពន្យាកំណើត និង ថ្នាំ ព្យាបាលជំងឺបេះដូង
- នៅអំឡុងពេលពេញវ័យ មានការផ្លាស់ប្តូរ នៃកំរិតអ័រម៉ូន ដែលប៉ះពាល់ ដល់ អញ្ចាញ ។



ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលអាចមាន សភាព ហើមខ្លាំង នៃ អញ្ចាញ ហៅថា pregnancy epulis ហើយថែមទាំងមានការហូរឈាមតាមអញ្ចាញទៀត ។

**ការវិវឌ្ឍន៍ នៃជំងឺ periodontal**

Pocket នៃ periodontal ជាចន្លោះដែលកើតមានឡើងរវាងធ្មេញ និង អញ្ចាញដែលបណ្តាលមកពីសំអេកធ្មេញ (ជាតិពុល )ធ្វើឱ្យខូចខាតភាពតោងភ្ជាប់រវាងធ្មេញ និង អញ្ចាញ ។ ការសំអាតធ្មេញ តែមួយមុខ មិនអាចយកទៅសំអេកធ្មេញ ពី pocket និង ជាតិពុលទាំងអស់នោះទេ ។ ជំរៅរបស់ Pocket អាចបញ្ជាក់អំពី ការវិវឌ្ឍន៍ នៃជំងឺ periodontal ។ ឆ្អឹង នៅជុំវិញធ្មេញដែលមានមេរោគ នឹងត្រូវខូចខាត ។ ការបាត់បង់ឆ្អឹងមានជាហេតុ ធ្វើឱ្យធ្មេញរង្ហើរ ។

Pocket និង វត្ថុធាតុនៅក្នុងវាដែល ជាមូលហេតុធ្វើឱ្យ មានក្លិនមាត់មិនល្អ ។

គោលបំណងសំខាន់ក្នុងការព្យាបាល គឺធ្វើការបំបាត់ នូវ pocket ឬ យ៉ាងហោចណាស់អាចកាត់បន្ថយ នៅជំរៅ របស់វា ។



**ការការពារ នៃជំងឺ periodontal**



ជំងឺ periodontal ដែលបណ្តាលមកពីសំអេកធ្មេញ អាចការពារបានដោយសារការសំអាតយករាល់សំអេកធ្មេញចេញ ដោយការ សំអាតធ្មេញ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញឱ្យល្អ ដោយការដុសធ្មេញដោយ ខ្លួនអ្នកជំងឺផ្ទាល់ និង scalingដោយ ទន្តពេទ្យ ឬ hygeinist



ដើម្បីយក នូវកំណកកំបោរ ដែលស្ថិតជាប់ធ្មេញ ជាការចាំបាច់ ។

ថ្នាំរាវ ឬ គ្រាប់ជាតិពណ៌អាចបង្ហាញអ្នកជំងឺ ឱ្យឃើញពិកន្លែងដែលមានសំអេកធ្មេញ លូតលាស់ និង ផ្នែកដែលមិនបានសំអាត នៅពេល ដែលសំអាតធ្មេញ ។ វាជារឿងល្អក្នុង ការបង្ហាត់មនុស្សទាំងអស់ ពីរបៀបដុសធ្មេញ និង ចាប់ផ្តើមសំអាតធ្មេញ ពីផ្នែកក្រៅ ផ្នែកក្នុង ផ្ទៃទំពារ ម្តងម្កាងនៃមាត់ របស់ពួកគាត់ និង របៀបដូចគ្នានៅផ្នែកផ្តាមមួយផ្សេងទៀត ។

ច្រាសដែលមានសរសៃ តូចល្មម (nylon) ត្រូវបានណែនាំឱ្យយកទៅសំអាតធ្មេញ និង តែមនៃអញ្ចាញ ។ ប៉ុន្តែវាមិនអាចសំអាត នៅផ្ទៃ ចន្លោះធ្មេញនោះទេ (Interdental cleaning) ។

## Interdental cleaning



អ្នកជំងឺត្រូវបានបង្ហាញពីរបៀប ក្នុងការសំអាតចន្លោះធ្មេញ។ វាត្រូវការពេលវេលា យូរក្នុងការ ប្រើ floss ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវ តែមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើ Interdental brush ឬ ក៏ឈើចាក់ធ្មេញ ដែលពួកគេមិនគួរធ្វើឱ្យខូច អញ្ចាញឡើយ។ អ្នកជំងឺម្នាក់ៗ មានភាពប៊ុនប្រសព្វនិង សភាពធ្មេញខុសៗ គ្នា។ ហេតុដូច្នេះ បានជាពួកគាត់ មិនគួរត្រូវបានបង្ហាញតែ មួយរបៀបនោះទេ របៀបជាច្រើនត្រូវបានបង្ហាញ ដើម្បីជំរើសរបស់អ្នកជំងឺរហូតទាល់តែ អ្នកជំងឺអាចសំអាតបាន។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការសំអាតចន្លោះធ្មេញ ថ្នាមព្រោះ វាមានផ្ទៃ នៃចន្លោះ ធ្មេញធំ ដែលច្រាសដុសធ្មេញមិនមានលទ្ធភាពសំអាតដល់។