



Chăm Sóc Nha Khoa

Chăm sóc nha khoa rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Chăm sóc răng miệng tốt có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh hơn. Dưới đây là một số lời khuyên giúp quý vị chăm sóc răng miệng.

Đánh Răng và Dùng Chỉ Nha Khoa Mỗi Ngày

- Đánh răng trong 2 phút ít nhất hai lần một ngày.
- Quý vị nhớ đánh răng trước khi đi ngủ. Thức ăn bám lại trên răng qua đêm sẽ không tốt cho răng.
- Dùng chỉ nha khoa ít nhất mỗi lần một ngày để loại bỏ mảng bám và thức ăn giữa các kẽ răng mà bàn chải đánh răng không làm sạch được.
- Khi quý vị đánh răng, hãy nhớ chải mặt ngoài, mặt trong, mặt trên của răng và cả lưỡi.
- Đánh răng theo một góc và hướng bàn chải vào đường viền nướu, như trong hình dưới đây.
- Bàn chải đánh răng thích ứng và hộp đựng chỉ nha khoa có thể hữu ích nếu quý vị gặp khó khăn khi cầm nắm các vật dụng đó.



Chăm Sóc Tốt Bàn Chải Đánh Răng

- Đảm bảo quý vị thay bàn chải đánh răng mới khi lông bàn chải bắt đầu mòn, ít nhất 4 tháng một lần.
- Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm. Lông bàn chải vừa và cứng có thể làm tổn thương nướu.
- Quý vị không dùng chung bàn chải đánh răng với bất kỳ ai.
- Dán nhãn tên trên bàn chải đánh răng và vật dụng nha khoa của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng ai đó có thể sử dụng đồ của mình.
- Để bàn chải đánh răng ở ngoài cho khô ráo – không để trong ngăn kéo.
- Nếu quý vị bị nhiệt miệng hoặc rộp môi, hãy lấy bàn chải đánh răng mới hoặc làm sạch bàn chải đánh răng bằng cách cho vào ngăn trên cùng của máy rửa bát để khử trùng.

Khám Răng Thường Xuyên

- Thăm khám nha sĩ ít nhất 6 tháng một lần.
- Nha sĩ có thể giúp khắc phục các vấn đề mà quý vị có thể không biết mình mắc phải.
- Nói với nha sĩ về bất kỳ tình trạng y tế nào quý vị mắc phải hoặc các loại thuốc quý vị đang dùng.
- Đặt lời nhắc trên điện thoại di động hoặc lịch để giúp quý vị nhớ đến cuộc hẹn tiếp theo hoặc yêu cầu phòng khám nha khoa gọi để nhắc quý vị khi quý vị sắp có cuộc hẹn.



Các Thực Phẩm Có Thể Làm Tổn Thương Răng Miệng

- Tốt nhất quý vị nên tránh ăn vặt đồ ăn nhẹ có đường, có độ dính và có tính axit cũng như đồ uống có đường.
- Những loại thực phẩm và đồ uống này có thể làm tổn thương răng do gây sâu răng.
- Nếu quý vị định ăn đồ ngọt, hãy ăn chúng trong bữa ăn và đánh răng sau bữa ăn.

Nếu Quý Vị Có Răng Giả Và/Hoặc Một Phần Là Răng Giả

- Lấy chúng ra và làm sạch mỗi sáng và tối. Chải răng giả bằng bàn chải đánh răng.
- Giữ răng giả sạch sẽ. Để thức ăn dính vào răng giả có thể gây ra các vết ố hoặc hôi miệng.
- Tránh thức ăn nhỏ, giòn có thể mắc kẹt dưới răng giả và làm tổn thương nướu của quý vị.
- Chải nướu và vom miệng hàng ngày khi tháo răng giả ra khỏi miệng.
- Không đeo răng giả khi ngủ. Đeo răng giả khi ngủ có thể làm tổn thương nướu của quý vị.
- Cho răng giả vào nước hoặc chất lỏng làm sạch răng giả vào ban đêm khi không đeo chúng trong miệng.
- Ngay cả khi không có răng thật, quý vị vẫn nên đi khám nha khoa để đảm bảo miệng khỏe mạnh.

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Khi Đến Khám Nha Sĩ

- Đến phòng khám nha khoa trước giờ mà quý vị đã hẹn để cảm thấy thoải mái hơn với không gian hoặc bất kỳ phương pháp điều trị mới nào.
- Nói với nhóm nha khoa về bất cứ điều gì quý vị cần để buổi thăm khám được thoải mái.
- Nói với nha sĩ về bất cứ điều gì quý vị gặp phải với răng miệng của mình trước đây hoặc kể từ lần khám gần nhất của quý vị.
- Mang theo hồ sơ về nhu cầu thể chất hoặc y tế của quý vị.
- Mang theo thẻ bảo hiểm nha khoa và thông tin thanh toán.

Dấu Hiệu Quý Vị Nên Đi Khám Nha Sĩ

- Nếu miệng hoặc răng của quý vị bị đau hoặc nhạy cảm hơn bình thường.
- Nếu quý vị thấy chảy máu nướu.
- Nếu quý vị cảm thấy rất khô miệng.
- Nếu miệng của quý vị bị đau khi ăn hoặc uống.
- Nếu quý vị thấy mụn mủ, lở miệng, hoặc cục u trong hoặc quanh miệng.
- Nếu quý vị bị hôi miệng hoặc có vị khó chịu không hết.

Thoải Mái Trong Cuộc Hẹn Của Quý Vị



- Nói với nhóm nha khoa về mức độ thoải mái của quý vị.
- Nếu cần, hãy mang theo vật dụng giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn.
- Nếu quý vị lo lắng khi đến nha sĩ, hãy đi cùng một người bạn hoặc người hỗ trợ có thể ngồi gần đó và giúp quý vị bình tĩnh hơn.
- Hỏi nha sĩ xem quý vị có thể nghe nhạc bằng tai nghe trong khi nha sĩ kiểm tra hoặc làm sạch răng của quý vị không.
- Quý vị có thể yêu cầu nha sĩ rút ngắn thời gian thăm khám nếu quý vị cảm thấy cần dừng lại và kết thúc thăm khám.
- Mang theo kính râm để che mắt quý vị khỏi ánh đèn sáng của phòng khám nha khoa.



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này:

[Khảo Sát Về Bản Tin](#)