



## Chăm Sóc Nha Khoa

Chăm sóc nha khoa là một yếu tố quan trọng của sức khỏe tổng thể. Hiểu cách thực hiện các biện pháp thực hành nha khoa thích hợp có thể tạo ra sự khác biệt lớn về sức khỏe tổng thể và sự khỏe mạnh của những người mà bạn phục vụ. Những người bị Khuyết Tật Trí Tuệ và/hoặc Phát Triển (IDD) thường gặp nhiều vấn đề về sức khỏe răng miệng hơn những người thông thường khác. Chăm sóc nha khoa kém có thể dẫn đến dinh dưỡng kém và ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của cá nhân. Chăm sóc nha khoa phòng ngừa rất quan trọng để duy trì sức khỏe răng miệng. Khi chúng ta chăm sóc răng miệng tốt, chúng có thể tồn tại suốt cuộc đời.

### Thống Kê Hiện Trạng

#### California

- **20%** người lớn bị IDD cho biết họ đã không đi khám răng trong năm qua. Con số này đã tăng lên **39%** trong thời gian đại dịch.
- Trung bình, **16%** thành viên gia đình cho biết rằng thành viên trong gia đình họ bị IDD có vấn đề về sức khỏe răng miệng hoặc các vấn đề nha khoa khác.
- Chi phí nha khoa là chi phí tự trả nhất quán cho phần lớn trẻ em và người lớn bị IDD.

Nguồn: [Dữ liệu Khảo Sát Chỉ Số Cốt Lõi Quốc Gia CA Năm Tài Chính 18-19](#) & [Năm Tài Chính 19-20](#)

#### Hoa Kỳ

Mặc dù dữ liệu nha khoa cho dân số bị IDD ở Hoa Kỳ còn hạn chế, dữ liệu vận động viên Special Olympics có thể cung cấp cho chúng ta một số thông tin về nhu cầu nha khoa đối với người bị IDD.

- **47%** có dấu hiệu bị bệnh nướu.
- **25%** bị sâu răng không được điều trị.
- **9%** nhận được giấy giới thiệu nha khoa khẩn cấp.
- **12%** bị đau miệng.

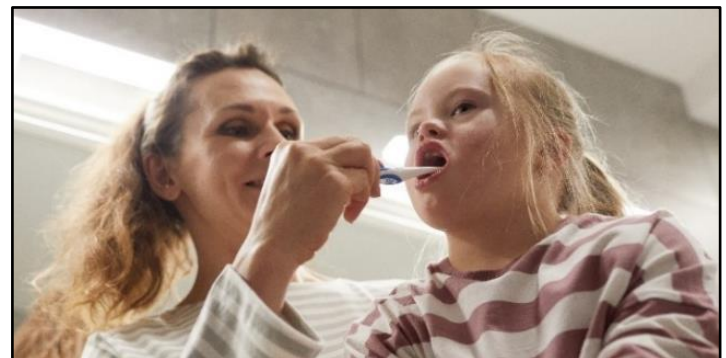
Nguồn: [Special Olympics](#)

### Dấu Hiệu Một Người Nên Đi Khám Nha Sĩ

- Đau miệng, nhạy cảm hoặc đau răng.
- Nướu nhạy cảm, chảy máu, nhiễm trùng hoặc viêm.
- Khó ăn.
- Khô miệng.
- Đau hàm.
- Mụn, lở hoặc cục u trong hoặc quanh miệng, vùng đầu hoặc cổ.
- Rụng răng, lung lay hoặc thưa răng.
- Hành vi bất thường (ví dụ như bị đánh vào mặt hoặc cắn).
- Hôi miệng hoặc có vị khó chịu kéo dài.
- Các bộ phận hoặc răng giả không vừa khít hoặc gây đau hoặc khó chịu.



Nguồn: [Dịch Vụ Lâm Sàng DDS](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, các trung tâm khu vực 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](#)

## Thuốc và Chăm Sóc Nha Khoa

Thuốc có thể ảnh hưởng tiêu cực đến răng. Các nha sĩ nên biết về tiền sử bệnh gần đây nhất của cá nhân và các loại thuốc mà cá nhân đó đang dùng (bao gồm vitamin, thực phẩm chức năng, thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn) vì chúng có thể góp phần gây ra các vấn đề về sức khỏe răng miệng hoặc các biến chứng về sau trong chăm sóc nha khoa.

### Các vấn đề nha khoa do thuốc gây ra:



- Chảy máu bất thường
  - Aspirin và thuốc chống đông máu có thể gây ra các vấn đề chảy máu trong quá trình điều trị phẫu thuật miệng.
- Thay đổi vị giác
  - Thuốc điều trị bệnh tim mạch, thuốc kích thích hệ thần kinh trung ương, thuốc chống viêm không steroid, thuốc dạng hít đường hô hấp và các sản phẩm cai thuốc lá có thể ảnh hưởng đến vị giác và gây ra vị đắng hoặc vị kim loại.
- Phản ứng mô mềm
  - Thuốc điều trị huyết áp, ức chế miễn dịch, thuốc tránh thai và hóa trị có thể gây ra lở miệng.
- Phì đại mô nướu
  - Thuốc chống co giật và thuốc ức chế miễn dịch có liên quan đến phì đại mô nướu. Thuốc chẹn kênh canxi và thuốc tránh thai hoặc thuốc hooc-môn cũng có thể gây ra hiện tượng phì đại lợi.
- Khô miệng
  - Điều này thường thấy ở những người mắc chứng lo âu, các bệnh tự miễn và nội tiết, và không cho ăn bằng miệng.
  - Nhiều loại thuốc có thể làm khô miệng, dẫn đến kích thích các mô mềm và tăng khả năng bị nhiễm trùng, tích tụ mảng bám và sâu răng.
  - Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ nếu khô miệng có thể là mối lo ngại khi cá nhân đang dùng các loại thuốc đó.

### Những cân nhắc khác:

- Đường là thành phần phổ biến trong các loại thuốc uống. Những người dùng thuốc có vị ngọt trong thời gian dài có thể có nguy cơ bị sâu răng cao hơn. Nếu có thể, hãy nói chuyện với bác sĩ của người đó về việc chuyển sang các chất thay thế không đường và yêu cầu người đó dùng thuốc trong bữa ăn.
- Nên thực hiện chăm sóc nha khoa cần thiết trước khi điều trị ung thư, nếu các phương pháp điều trị có thể ảnh hưởng đến răng, nướu hoặc xương hàm.



Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS



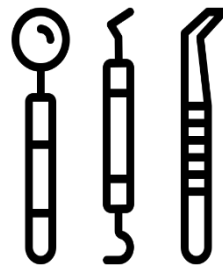
Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, các trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

## Những Người Gặp Tình Trạng Sau Đây Có Nguy Cơ Mắc Các Vấn Đề Nha Khoa Cao Hơn

- Cho ăn bằng ống.
- Hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá.
- Dùng các thuốc ảnh hưởng đến răng miệng.
- Ăn uống kém.
- Các vấn đề về thần kinh cơ.
- Rối loạn tim.
- Trào ngược dạ dày - thực quản.
- Động kinh.
- Bệnh tiểu đường.
- Khô miệng.
- Suy giảm nhận thức.
- Căng thẳng cảm xúc/trầm cảm.
- Bệnh loãng xương.
- Suy giảm hệ miễn dịch.
- Tuổi cao.
- Bệnh mãn tính.
- Các hành vi tự gây thương tích (liên quan đến miệng).

## Chuẩn Bị Cho Buổi Khám Răng

- Thông báo cho nhóm nha khoa về bất kỳ nhu cầu đặc biệt nào của người mà bạn hỗ trợ.
- Giúp người mà bạn hỗ trợ làm quen với những gì sẽ xảy ra trước khi bắt đầu điều trị.
- Biết lịch sử nha khoa của người mà bạn hỗ trợ và thông báo cho nhóm nha khoa.



- Mang theo bất kỳ tài liệu y tế quan trọng nào đến cuộc hẹn nha khoa.
- Mang theo thông tin thanh toán và thẻ bảo hiểm đầy đủ và cập nhật đến cuộc hẹn.

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS

## Cần Nhớ Đặc Biệt

- **Những người cho ăn bằng ống** vẫn cần vệ sinh răng miệng hàng ngày. Ngay cả khi không tiêu thụ thức ăn hoặc đồ uống qua đường miệng, vi khuẩn ở dạng mảng bám vẫn bám vào bề mặt răng hàng ngày. Những người cho ăn bằng ống thường nhận được rất nhiều khoáng chất dẫn đến việc tích tụ nhiều cao răng và cần phải đánh răng ít nhất hai lần một ngày.
- Những người có **vấn đề về thần kinh cơ** có thể gặp những thách thức trong việc chăm sóc răng miệng do cơ miệng thường xuyên bị cứng hoặc nhũn. Các vấn đề về chảy nước dãi, nôn trớ và nuốt cũng cần được để ý và hỗ trợ chuyên biệt khi chăm sóc nha khoa.
- Cục cản là dụng cụ có thể được sử dụng để hỗ trợ miệng mở trong quá trình đánh răng.

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, các trung tâm khu vực 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](#)

## Hỗ Trợ Cá Nhân Thực Hành Chăm Sóc Nha Khoa Tốt

- Nhắc cá nhân đánh răng hai lần một ngày trong 2 phút. Đặt hẹn giờ hoặc bản nhạc kéo dài 2 phút.
- Dùng chỉ nha khoa hàng ngày.
- Bàn chải đánh răng thích ứng và hộp đựng chỉ nha khoa có thể giúp ích nếu cá nhân gặp khó khăn khi cầm nắm các vật dụng đó.
- Thay bàn chải đánh răng khi lông bàn chải bị sờn hoặc ít nhất 2 đến 4 tháng một lần.
- Nhắc cá nhân đánh răng dọc theo đường viền nướu ở góc 45 độ để loại bỏ thức ăn và vi khuẩn ẩn giữa răng và nướu
- Giúp người mà bạn hỗ trợ lên lịch hẹn với nha sĩ 6 tháng một lần.
- Nếu có thể, khuyến khích người đó ăn ít thức ăn và đồ uống có đường hơn và tiêu thụ chúng trong bữa ăn, thay vì giữa các bữa ăn.



- Không để các cá nhân dùng chung bàn chải đánh răng. Nếu cần, hãy dán nhãn bàn chải đánh răng cho các cá nhân khác nhau trong nhà hoặc môi trường chung.
- Nên tháo răng giả và làm sạch mỗi sáng và tối bằng chất tẩy rửa phù hợp.
- Khi tháo răng giả ra khỏi miệng, hãy nhắc cá nhân đó chải nướu và vòm miệng.

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS

### Lời Khuyến Về Cách Giúp Cá Nhân Thoải Mái Hơn Khi Thăm Khám Nha Khoa

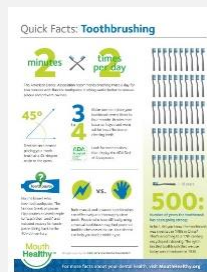
- Thảo luận về mức độ thoải mái và hiểu biết của người đó với nhóm nha khoa trước khi đến cuộc hẹn.
- Thăm khám giải mãn cảm có thể hữu ích giúp người đó làm quen với phòng khám nha khoa, nhân viên và thiết bị trước khi tiến hành bất kỳ thủ thuật hoặc điều trị nào.
- Sử dụng hỗ trợ trực quan như kỹ thuật câu chuyện xã hội và kỹ thuật lý thuyết-ví dụ-thực hành để giúp giảm lo lắng thăm khám nha khoa.
  - [Câu chuyện xã hội](#) giúp giải thích các tình huống mà cá nhân có thể cảm thấy khó khăn.
- Tiếp cận các cuộc thăm khám nha khoa theo cách ít hạn chế nhất, gợi ý mang theo các vật dụng giúp thoải mái hơn cho cá nhân (đồ vật yêu thích, thú nhồi bông hoặc tai nghe) hoặc ngồi gần cá nhân trong cuộc hẹn.
- Mang theo kính râm để tránh ánh đèn sáng của phòng khám nha khoa.
- Đặt lịch hẹn vào những giờ hẹn ít bận rộn hơn để tránh cảm giác vội vã.

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS

### Nguồn Lực Bổ Sung

- [Tìm Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa Chi Phí Thấp](#)
- [Tìm Nhà Cung Cấp Cho Các Cá Nhân Có Medi-Cal Dental](#)
- [Medi-Cal Dental Smile California](#)
  - [Thông Tin Cho Người Chăm Sóc](#)
  - [Video](#)
- [Chương Trình Sức Khỏe Răng Miệng cho Trung Tâm Khu Vực](#)

### Đồ Họa Thông Tin Có Thể Tải Xuống



Bạn có thể tải xuống đồ họa thông tin này của Hiệp Hội Nha Khoa Hoa Kỳ về thực hành đánh răng hữu ích: [Thông Tin Nhanh: Đánh Răng](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, các trung tâm khu vực 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](#)