

CHĂM SÓC RĂNG CHO PHỤ LÃO DENTAL CARE FOR THE OLDER ADULT

Cho dù lớn tuổi nhưng quý vị vẫn có được hàm răng khỏe mạnh. Chăm sóc răng bây giờ cũng vẫn quan trọng như khi quý vị còn trẻ. Nếu mỗi ngày quý vị chịu chăm sóc răng của mình ở nhà thì việc đó sẽ tạo một khác biệt lớn trong sức khỏe cơ thể và tinh thần. Hãy học cách bảo vệ nụ cười của quý vị.

1. Vệ sức khỏe răng và miệng có ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể không?

(Does the health of my mouth affect the health of my body?)

Vâng có. Những nghiên cứu cho thấy rằng giữ răng và lợi răng khỏe mạnh có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và bệnh phổi. Nó cũng ảnh hưởng đến việc kiểm soát đường trong máu nếu quý vị mang bệnh tiểu đường. Bệnh lợi răng và sâu răng là những dạng viêm nhiễm do vi trùng gây ra có thể lan qua máu làm ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể. Bệnh lợi răng có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tim từ 1 đến 3 lần. Quý vị có thể hít những vi trùng ở miệng vào phổi và làm tăng nguy cơ gây ra bệnh viêm phổi. Những bệnh ở miệng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ sức khỏe của quý vị. Vậy lần vừa qua quý vị đi gặp nha sĩ là lúc nào? Chăm sóc kỹ răng miệng mỗi ngày và thường xuyên đi khám răng là cách hữu hiệu để giữ gìn sức khỏe.

2. Bao lâu thì tôi nên đi gặp nha sĩ hoặc gặp chuyên viên làm sạch răng?

(How often should I visit my dentist or dental hygienist?)

Nếu đã hơn một năm kể từ khi quý vị gặp nha sĩ hoặc chuyên viên làm sạch răng thì xin quý vị hãy gọi làm cuộc hẹn ngay. Nha sĩ hoặc chuyên viên làm sạch răng có thể nói cho quý vị biết bao lâu thì nên kiểm tra răng và làm sạch răng.

Khi đến cuộc hẹn kiểm tra răng, quý vị hãy mang theo danh sách các điểm sau đây:

- Lịch sử bệnh lý và những dị ứng mà quý vị có
- Các loại thuốc mà quý vị uống kể cả thuốc vi-ta-min và thuốc mua không cần toa
- Tên các bác sĩ của quý vị và số điện thoại
- Tên và số điện thoại của nha sĩ hoặc chuyên viên làm răng giả
- Răng giả toàn phần và/hoặc bán phần, cho dù quý vị không đeo
- Tên và số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp
- Thông tin về kế hoạch bảo hiểm răng: tư nhân hoặc Chương Trình Trợ Giúp Răng và Mắt cho Phụ Lão.

3. Cách nào để tôi giữ răng của mình cho đến mãi đời?

(How can I keep my teeth for the rest of my life?)

- Chà đánh răng, lợi răng và lưỡi vào buổi sáng và tối trong vòng 2 phút bằng bàn chải mềm và bằng kem đánh răng có chất flo-ride.
- Dùng tăm chỉ để làm sạch kẽ răng. Nếu quý vị không thể dùng tăm chỉ thì có thể hỏi Chuyên Viên Làm Sạch Răng về những dụng cụ chăm sóc răng miệng để quý vị có thể dùng làm sạch những mảng vi trùng ở các kẽ răng.
- Nếu quý vị không thể cử động hai vai, cánh tay và bàn tay, hãy hỏi ý kiến của chuyên viên làm sạch răng hoặc liệu pháp viên lao động về cách cầm bàn chải đánh răng và dụng cụ làm sạch các kẽ răng.
- Nếu quý vị hút thuốc lá, thì nên nghĩ đến việc bỏ hút thuốc. Thuốc lá gây ra các vấn đề ở lợi răng, làm rụng răng, sâu răng và khó lành sau khi làm răng.

Hãy nói chuyện với các chuyên viên nha khoa về những sản phẩm giúp quý vị bỏ hút thuốc.

4. Tôi mang răng giả thì bao lâu nên khám răng một lần?

(I wear dentures, how often should I visit the dentist?)

Khi khám răng quý vị sẽ được kiểm tra ung thư miệng. Ngay cả khi đeo răng giả, quý vị cũng nên yêu cầu khám răng giả để xem có vừa không và kiểm tra miệng xem có bị ung thư hoặc những vấn đề ở miệng hay không. Nên nhớ đánh chải răng giả cho sạch sau các bữa ăn và tháo răng giả ra vào ban đêm để giữ cho phần miệng bên dưới răng giả được tốt.

5. Tôi có nguy cơ bị ung thư miệng hay không? Những dấu hiệu của ung thư miệng?

(Am I at risk of getting mouth cancer? What are the signs of mouth cancer?)

Những mục u nhú hoặc vết lở loét có màu sắc thay đổi từ trắng, đỏ, tím và đen trong miệng cho dù đau hay không đau thì có thể là dấu hiệu của ung thư miệng. Những thay đổi này có thể ở trên môi, trên lưỡi hoặc bất cứ nơi nào trong miệng. Quý vị nên gọi nha sĩ nếu bất kỳ một trong những dấu hiệu này kéo dài hơn 14 ngày. Mỗi năm nên nhờ nha sĩ kiểm tra miệng ít nhất một lần.

6. Miệng tôi thường hay khô, vậy tôi nên sử dụng loại sản phẩm nào?

(I have dry mouth, what mouth products should I use?)

Hơn 800 loại thuốc có thể làm cho khô miệng. Nếu quý vị đang uống các loại thuốc chữa trị cao huyết áp, cao mỡ trong máu, thuốc giảm đau, thuốc trị lo sợ hồi hộp hoặc trị bệnh trầm cảm, thuốc chống dị ứng hoặc trị suyễn, trị co giật động kinh, trị bệnh Parkinson hoặc Alzheimer thì quý vị có thể bị khô miệng. Hãy nói chuyện với nha sĩ hoặc bác sĩ gia đình nếu quý vị bị khô miệng để tìm ra nguyên nhân và hỏi những loại sản phẩm bán không cần toa như kem đánh răng, nước súc miệng, thạch trong (gel) làm ẩm miệng và các loại thuốc xịt để giúp cho miệng và môi bớt khô.

7. Tôi đang quá 65 tuổi vậy tôi có được bao trả chi phí chăm sóc răng hay không?

(I am over 65 years old; do I have coverage for dental care?)

Chương Trình Trợ Giúp Răng và Mắt Cho Phụ Lão cung cấp phần bảo hiểm răng cơ bản và có thể bao trả tối đa \$5,000 cho mỗi 5 năm. Phần bao trả mà quý vị nhận được căn cứ theo lợi tức hàng năm của quý vị.

Nếu quý vị đã làm đơn xin ngân quỹ của chương trình Phúc Lợi Phụ Lão Alberta thì quý vị đã có tên trong phần được bao trả răng vào mắt. Quý vị không cần phải làm đơn lại. Nếu có thắc mắc về chương trình này, xin vào trang mạng www.seniors.alberta.ca hoặc gọi số miễn phí 1-800-642-3853.

8. Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu? (Where can I find more information?)

Muốn biết thêm thông tin, quý vị hãy liên lạc với nha sĩ của quý vị. Quý vị có thể nói chuyện với y tá vào bất cứ lúc nào, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta - Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Theo tài liệu từ trang mạng Chương Trình Sức Khỏe Răng Miệng Cộng Đồng của Dịch Vụ Y Tế Alberta – Khu Vực Calgary www.albertahealthservices.ca

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.