

Nyob zoo txog Niam Txiv los sis Tus Neeg Saib Xyuas:

Koj tus menyuam mus kawm ntawv rau hauv ib lub tsev kawm ntawv rau pej xeeb thawj zaug thiab pib ib qho kev kawm uas yuav kav mus ib sim neej.

Muaj ntau yam ua tau rau ib tug menyuam txoj kev ua tau zoo thiab kev vam meej hauv tsev kawm ntawv, nrog rau txoj kev kaj huv ntawm cev. Cov menyuam yuav tsum tau nyob yam muaj kev kaj huv ntawm cev es thiaj li kawm tau ntawv thiab cov menyuam uas muaj kab noj hniav mas tsis muaj kev kaj huv ntawm cev. Yuav tiv thaiv tau kab noj hniav, tiam sis nws raug rau cov menyuam ntau dua lwm cov kab mob uas mob mus ntev!

Cov hniav dab (baby teeth) mas nws tseem ceeb heev. Lawv tsis yog tias yog cov hniav uas yuav lov xwb. Cov menyuam yuav tsum tau muaj hniav los noj kom yog, tham, luag ntshi, thiab xav zoo rau lawv tus kheej. Cov menyuam uas muaj kab noj hniav tej zaum yuav noj nyuaj, yuav tsis luag ntshi lawm, thiab muaj teeb meem txog kev tsis mloog lus tog thiab kev kawm ntawv hauv tsev kawm ntawv. Kab noj hniav yog ib tug kab mob uas yuav tsis zoo thiab yuav mob heev yog hais tias tsis kho. Yog hais tias tsis kho cov kab noj hniav, cov menyuam yuav muaj mob txog qhov uas yuav tau mus kho mob ceev, thiab tej zaum lawv cov hniav thaum laus yuav puas mus.

**Yuav xyuas kom koj tus menyuam npaj mus kawm ntawv tau, California txoj cai tam sim no yuav kom koj tus menyuam muaj kev soj ntsuam hniav tsis pub dhau lub Tsib Hlis Ntuj Tim 31 thaum nws mus kawm ntawv thawj xyoo. Cov kev soj ntsuam hniav uas tau muaj li ntawm 12 lub hlis ua ntej koj tus menyuam mus kawm ntawv yuav suav tau rau hauv qhov kev uas yuav tsum tau muaj no. Koj lub tsev kawm ntawv yuav muab daim ntawv uas yuav tsum tau muaj ntawd rau koj coj mus thaum uas koj tus menyuam mus soj ntsuam.**

**Yog hais tias koj tus menyuam mus soj ntsuam hniav tsis tau, koj yuav thov tau kom zam koj tus menyuam ntawm qhov uas yuav tsum tau muaj no uas kos seb yog vim li cas koj tus menyuam ho mus soj ntsuam tsis tau nyob rau Seem 3 hauv daim ntawv uas koj tau txais los ntawm tsev kawm ntawv.**

**Koj yuav tau cov qauv ntxiv ntawm cov ntawv uas yuav tsum muaj no los ntawm koj tus menyuam lub tsev kawm ntawv, uas nias rau qhov kev txuas hauv lub Web site no los sis mus ncaj qha rau ntawm California Qhov Chaw Saib Xyuas Kev Kawm Ntawv lub Web site ntawm [www.cde.ca.gov](http://www.cde.ca.gov).**

Nco ntsoov, koj tus menyuam yuav tsis muaj kev kaj huv ntawm cev thiab yuav npaj tsis tau mus kawm ntawv yog hais tias nws cov hniav tsis zoo!

Ntawm no yog ib lub tswv yim tseem ceeb los pab koj cov menyuam nyob kom muaj kev kaj huv ntawm cev:

- Coj koj tus menyuam mus ntsib tus kws kho hniav ib xyoos twg ob zaug.
- Xaiv cov khoom noj uas zoo rau tag nrho tsev neeg. Cov khoom noj uas tshiab mas feem ntau yog cov khoom noj uas zoo tshaj plaws.

- Txhuam hniav yam tsawg ob zaug ib hnuv twg uas siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj tshuaj fluoride.
- Txwv txhob hauv cov dej qab zib thiab khoom qab zib (candy).
  - Dej qab zib thiab khoom qab zib muaj suab thaj ntau, uas ua rau kom muaj kab noj hniav thiab nws hloov cov khoom noj uas tseem ceeb hauv koj tus menyuam cov kev noj haus. Dej qab zib thiab khoom qab zib tseem ua tau kom muaj teeb meem txog qhov nyhav, uas tej zaum tseem yuav ua tau kom muaj lwm cov kab mob, xws li ntshav qab zib. Noj khoom qab zib thiab haus dej qab zib tsawg nws yuav zoo dua!
- Cov menyuam uas mus pw es tseem noj lub raj mis mas TSUAS muab dej tso rau hauv lub raj mis xwb. Thaum uas cov menyuam noj mis, kua txiv los sis lwm cov kua hauv lub raj mis thaum hmo ntuj, nws yuav ua tau kom muaj kab noj lawv cov hniav.

Yog xav paub ntiv txog seb yuav ua li cas koj tsev neeg cov hniav thiaj li zoo, mus saib CDA lub Web site ntawm: [http://www.cda.org/page/patient\\_education\\_tools](http://www.cda.org/page/patient_education_tools)

Cov lus nug thiab lus teb nram qab no yog los pab kom koj nkag siab thiab ua raws li cov uas yuav tsum tau ua hais txog kev soj ntsuam hniav rau koj tus menyuam uas yuav mus kawm ntawv hauv lub tsev kawm ntawv pub rau pej xeeb:

**1. Kuv yuav tsum tau ua dab tsi thaum uas kuv tau txais daim ntawv qhia txog qhov uas yuav tsum tau ua hais txog kev soj ntsuam hniav los ntawm kuv tus menyuam lub tsev kawm ntawv?**

Yog hais tias koj muaj ib tug kws kho hniav, thiab koj tus menyuam tsis tau mus soj ntsuam li ntawm 12 lub hlis tas los, hu thiab teem ib lub sij hawm coj koj tus menyuam mus soj ntsuam. Yog hais tias koj tus menyuam twb mus ntsib ib tug kws kho mob tsaib no lawm, hu rau koj tus menyuam tus kws kho hniav qhov chaw ua hauj lwm thiab nug seb lawv ua li cas rau qhov uas yuav tsum tau ua tshiab no li cas thiab seb koj yuav tsum tau ua dab tsi es tus kws kho hniav thiaj li yuav teb tau daim ntawv uas yuav tsum tau muaj no raws li koj tus menyuam qhov kev soj ntsuam dhau los. Tej zaum lawv yuav kom koj xa los sis xa daim ntawv uas yuav tsum muaj no hauv xov tooj mus rau lawv. Tej zaum lawv yuav hais rau koj hais tias lawv twb muaj ib co ua qauv es lawv mam li teb thiab xa tuaj rau koj.

Nco ntsoo tias koj tsuas muaj sij hawm txog lub Tsib Hlis Ntuj tim 31 uas xa kom tau daim ntawv uas yuav tsum muaj no tuaj mus rau tom koj tus menyuam lub tsev kawm ntawv. Koj tus kws kho hniav qhov chaw ua hauj lwm tej zaum yuav ua qhov kev thov no rau koj vim muaj ntau tus neeg mob thiab tej zaum yuav tau teem sij hawm kom nrug deb rau cov kev soj ntsuam no thiab teb cov ntaub ntawv, kom thiaj li tsis ua rau lawv lub chav fai tib zaug hauj lwm ntau ntau.

**Nco ntsoov tias yog koj tsis muaj ib tug kws kho hniav, tam sim no yog ib lub sij hawm zoo rau koj mus nrhiav ib tug.** The California Dental Association yuav pab tau koj nrhiav ib tug kws kho hniav ntawm <http://www.cda.org/finddentist>.

Yog hais tias koj tus menyuam tau Medi-Cal/Denti-Cal, koj yuav tau kev pab nrhiav ib tug kws kho hniav uas txais qhov kev pab them nqi kho mob no uas hu rau 1-800-322-6384 los sis mus saib Denti-Cal lub Web site ntawm [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).

Yog hais tias koj tus menyuam tau Healthy Families, koj yuav tau kev pab nrhiav ib tug kws kho hniav uas txais qhov kev pab them nqi kho mob no uas hu rau Healthy Families ntawm 1-800-880-5305 los sis mus saib lawv lub Web site ntawm [www.healthyfamilies.ca.gov/hfhome.asp](http://www.healthyfamilies.ca.gov/hfhome.asp).

Ntxiv thiab, koj yuav nrhiav tau ib qhov chaw kho mob hauv zej zos uas nyob hauv koj cheeb tsam uas nias rau qhov kev txuas no: [http://www.cda.org/patient\\_&\\_community\\_resources/community\\_oral\\_health](http://www.cda.org/patient_&_community_resources/community_oral_health) thiab saib hauv “Cov chaw kho hniav.”

**2. Kuv tus menyuam tsis muaj kev pab them nqi kho hniav thiab kuv xav hais tias kuv them tsis taus ib qho kev soj ntsuam hniav rau kuv tus menyuam. Kuv yuav tsum tau ua li cas?**

Muaj ntau tus menyuam tsis muaj kev pab them nqi los ntawm cov kev pab them nqi tej zaum yuav tsim nyog tau kev pab los ntawm Medi-Cal los sis Healthy Families. Medi-Cal thiab Healthy Families yeej muaj kev pab kho hniav nyob nrog rau hauv lawm.

Yog xav paub seb koj tus menyuam koom puas tau hauv Medi-Cal (Denti-Cal), hu rau koj qhov chaw muab kev pab neeg. Koj yuav nrhiav tau tus xov tooj no uas mus saib hauv: [www.dhs.ca.gov/mcs/medi-Calhome/CountyListing1.htm](http://www.dhs.ca.gov/mcs/medi-Calhome/CountyListing1.htm). Koj lub tsev kawm ntawv tej zaum tseem yuav pab xa tau koj mus rau ib qho kev pab hauv zos los pab koj muab koj tus menyuam koom rau hauv Medi-Cal (Denti-Cal) qhov kev pab.

Yog hais tias koj tus menyuam tsis tsim nyog rau Medi-Cal, tej zaum nws yuav tsim nyog rau Healthy Families, uas yog ib qho kev pab los ntawm tsoom fwv uas muab kev pab them nqi kho hniav. Yog xav paub seb koj tus menyuam koom puas tau rau hauv Healthy Families, hu rau lawv ntawm 1-800-880-5305 los sis mus saib lawv lub Web site ntawm [www.healthyfamilies.ca.gov/hfhome.asp](http://www.healthyfamilies.ca.gov/hfhome.asp).

**3. Kuv tus menyuam tsis tsim nyog rau Medi-Cal (Denti-Cal) los sis Healthy Families, kuv yuav ua li cas?**

Nco ntsoov. qhov uas yuav tsum tau ua no yog los pab kom koj tus menyuam tau qhov kev pab kho hniav uas nws yuav tsum tau thiaj li muaj kev kaj huv ntawm cev thiab npaj mus kawm ntawv tau. Nws yog ib lub sij hawm zoo los kawm txog koj tus menyuam qhov kev kaj huv hauv qhov ncauj! Vim muaj ntau cov kws kho hniav paub txog qhov tseem ceeb ntawm thawj kauj ruam no, tej zaum lawv yuav ua tau ib qho kev soj ntsuamme ntsis, hu ua kev soj ntsuam hniav, rau koj tus menyuam yam uas ua pub dawb, pab rau pej xeem. Koj tus menyuam lub tsev kawm ntawv, koj qhov chaw muab kev pab rau txoj kev kaj huv ntawm cev los sis lub chaw saib xyuas hniav tej zaum yuav pab tau koj nrhiav ib tug kws kho hniav uas tau pom zoo los soj ntsuam hniav pub dawb. Koj tseem yuav tau ib qho kev soj ntsuam hniav rau koj tus menyuam yam uas them ib tug nqi tsawg, los sis tsis them ib tug nqi li los ntawm ib qho chaw kho mob hauv zej zos. Koj

yuav nrhiav tau ib qho chaw kho mob hauv zej zos hauv koj cheeb tsam los ntawm qhov uas nias rau qhov kev txuas no:

[http://www.cda.org/patient\\_&\\_community\\_resources/community\\_oral\\_health](http://www.cda.org/patient_&_community_resources/community_oral_health) thiab saib hauv “Cov chaw kho hniav.”

Ntxiv thiab, ib co tsev kawm ntawv tej zaum yuav npaj kom muaj ib qho kev pab soj ntsuam hniav tuaj rau tom lawv lub tsev kawm ntawv. Yog hais tias koj tus menyuam muaj ib lub sij hawm zoo los koom hauv ib qho kev pab soj ntsuam zoo li no, nco ntsoov kos npe rau daim ntawv tso cai uas lub tsev kawm ntawv muab thiab tos saib daim ntawv uas qhia txog cov kev nrhiav/cov kev taw qhia uas koj tus menyuam nqa los tsev. Qhov no yuav qhia rau koj seb tus neeg soj ntsuam hniav uas ua qhov kev soj ntsuam ntawd puas pom tias koj tus menyuam muaj teeb meem hauv cov hniav uas yuav tau mus kho, los sis seb koj tus menyuam puas nyob zoo thaum uas soj ntsuam ntawd. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau nco ntsoov hais tias ib qho kev soj ntsuam hniav tsuas yog ib qho kev saib koj tus menyuam lub qhov ncauj sai sai thiab yuav tsis hloov qhov uas soj ntsuam cov hniav kom tiav. Tag nrho cov menyuam uas tau ib qho kev soj ntsuam hniav mas xav kom tau ib qho kev soj ntsuam hniav kom tiav log los ntawm ib tug kws kho hniav, es xyuas kom paub tseeb hais tias lawv yeej nyob yam muaj kev kaj huv ntawm cev thiab lawv tau cov kev pab uas lawv yuav tsum tau kom nyob yam muaj kev kaj huv ntawm cev.

#### **4. Kuv nrhiav tsis tau ib qho chaw soj ntsuam hniav rau kuv tus menyuam. Kuv yuav ua li cas?**

Txoj cai pom tias qee lub sij hawm, tej zaum yuav tsis tau ib qho kev soj ntsuam hniav uas yuav tsum tau muaj rau koj tus menyuam. Thaum zoo li no, koj yuav zam tau koj tus menyuam tawm ntawm qhov uas yuav tsum tau ua uas teb seem hauv qab ntawm daim ntawv uas koj tau txais los ntawm tsev kawm ntawv.

Yuav kom zam tau koj tus menyuam, seem no hauv daim ntawv nug kom koj qhia seb muaj dab tsi khuam koj es thiaj li tsis tau qhov kev soj ntsuam hniav rau koj tus menyuam. Qhov lus qhia no mas nws yog ib qho tseem ceeb, vim hais tias nws yuav pab cov thawj coj hauv zej zos thiab cov neeg sau cai los txiav txim seb cov kauj ruam uas yuav tau ua kom tau cov kev pab kho hniav rau cov menyuam yuav yog li cas. Kos lub thawv uas qhia tau ze li qhov uas yog vim li cas koj ho nrhiav tsis tau ib qho kev soj ntsuam hniav rau koj tus menyuam thiab xa daim ntawv rov qab rau tom koj tus menyuam lub tsev kawm ntawv tsis pub dhau lub Tsib Hlis Ntuj Tim 31 rau lub xyoo kawm ntawv ntawd.