





























**Chăm sóc cho hàm răng giả ...** Thói quen hàng ngày sau đây có thể giúp cho việc giữ cho răng giả (bán phần hay nguyên hàm) sạch sẽ và miệng lành mạnh:

- Hãy cho miệng được nghỉ ngơi – tháo răng giả về đêm.
- Ngâm răng giả trong dung dịch rửa răng về đêm khi ngủ.
- Súc răng giả trong nước để làm sạch những đồ ăn còn dính sau bữa ăn chính hay ăn vặt.
- Đừng dùng nước nóng để rửa răng giả.
- Xúc trong bồn rửa chứa đầy nước để tránh làm rạn vỡ khi rút răng. Đặt một khăn lau dưới đáy bồn rửa sẽ giúp làm tẩm nệm đỡ trong trường hợp rơi rớt.
- Lau chùi răng giả hàng ngày bằng cách chà và ngâm vào nước. Hãy dùng bàn chải có sợi cước mềm hay loại dùng cho răng giả.
- Đừng bao giờ tự ý sửa răng giả bị rạn vỡ – hãy gọi cho nha sĩ.

**Đặt răng giả vào miệng ...** Luôn luôn đặt răng giả sạch và khô:

- Hãy dùng chất keo dính nếu cần – có thể mất vài ngày thử đi thử lại để tìm ra lượng chất keo dính thích hợp nhất.
- Hãy súc miệng.
- Ấn chặt răng giả vào đúng chỗ, giữ lại và cắn xuống.



**Tháo răng giả ra:**

- Đối với hàm trên, hãy dùng ngón tay cái hay những ngón tay khác ở chỗ trên hàm răng giả, dọc nơi cao nhất của má nơi chúng gặp tế bào nướu. Ấn xuống nhẹ nhàng cho tới khi răng giả lỏng ra và có thể tháo gỡ dễ dàng.
- Đối với răng giả hàm dưới, đặt những ngón tay ở hai bên răng giả, kéo răng lên chậm chậm trong khi lắc qua lắc lại nhẹ nhàng từ phía này sang phía kia.

**Giúp cho người cao niên chăm sóc răng giả ...** Những người chăm sóc nên theo những bước hướng dẫn ở trên để giúp cho người cao niên phải lệ thuộc hay lệ thuộc một phần với răng giả. Đây là một phần quan trọng trong thói quen về vệ sinh răng miệng. Một cái miệng cảm thấy tươi mới sẽ giúp cho cảm giác thoải mái và tự tin. Hãy nhớ là việc khám tại nhà sĩ hàng năm vẫn cần thiết dù có sử dụng răng giả nguyên hàm đi nữa. Nha sĩ sẽ kiểm soát lại, tìm và làm giảm những chỗ đau, đánh giá sự mất giảm xương và khám miệng để xem có dấu hiệu chớm phát của ung thư hay không.

## DINH DƯỠNG VÀ NGƯỜI CAO NIÊN

Để giữ cho việc bảo trì dinh dưỡng và giữ cho răng và nướu lành mạnh, người lớn tuổi nên tiếp tục một chế độ dinh dưỡng có chứa đầy đủ vitamin, chất khoáng và những dưỡng chất khác như calcium và chất protein. Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp cho việc giữ cho miệng có sức khỏe tốt.

Hãy vào thăm [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) để có thêm thông tin về hướng dẫn ăn uống. Những khuyến cáo của cơ quan USDA về một chế độ dinh dưỡng lành mạnh được liệt kê sau đây.



**Nhóm Thịt & Đậu:**  
5 ounces mỗi ngày. Thịt có ít mỡ hay thịt nạc & cá: nướng



**Nhóm Ngũ Cốc:** 5 đến 6 ounces mỗi ngày. Cần dùng một nửa là thứ toàn nguyên chất



**Nhóm Sữa:** 3 tách mỗi ngày. Loại có lượng mỡ thấp, không có mỡ, hay không có chất lactose



**Nhóm Trái Cây:** 1 1/2 đến 2 tách mỗi ngày. Hãy dùng nhiều loại khác nhau: tươi, đóng hộp, đông lạnh, hay khô



**Nhóm Rau Xanh:** 2 đến 2 1/2 tách mỗi ngày. Hãy ăn loại rau có màu xanh đậm, có nhiều lá & có màu da cam. Cũng có thể ăn đậu bầu dục, đậu hà lan, và đậu lăng (lentil)

Y sĩ gia đình của quý vị cũng có thể khuyến cáo chất bổ xung có nhiều vitamin hay chất khoáng.

Hãy tránh hoặc chỉ dùng giới hạn những đồ ăn và đồ uống có lượng đường và chất tinh bột cao, mà lại có giá trị dinh dưỡng thấp. Hãy giới hạn việc dùng nước ngọt không dùng đường – chất át xít trong những thứ nước uống này có thể góp phần làm hư răng và bệnh về nướu. Hãy chỉ dùng vừa phải những đồ uống có rượu cồn, hoặc không uống thì hơn.



## Người cao niên có ăn đều không?

Ở tuổi nào cũng vậy, dinh dưỡng tốt là một phần quan trọng của sức khỏe răng miệng tốt. Tuy nhiên, những người nhiều tuổi có thể không có được một chế độ ăn uống quân bằng vì nhiều lý do. Quả vậy, họ có thể không ăn bữa đều đặn, và điều này cũng có thể ảnh hưởng xấu tới sức khỏe răng miệng cũng như tổng quát. Một vài lý do tại sao một người lớn tuổi có thể không ăn nhiều hay không ăn đều như sau:

- Răng giả không khít, hay không có răng giả
- Đau răng và/hoặc miệng
- Trầm cảm và/hoặc cô đơn
- Nghiện rượu
- Lợi tức rất thấp
- Bệnh tật (thí dụ, điều trị ung thư thường làm thay đổi nếp ăn uống và những thứ có thể ăn được, và có thể làm giảm ước muốn ăn)
- Đau bao tử
- Bệnh Alzheimer hay một hình thức khác của sự sa sút trí tuệ – loại bệnh nhân này có thể quên ăn
- Vị giác bị giảm hoặc mất luôn
- Không thể đi chợ hoặc tự nấu ăn một mình

## Có thể làm gì?

Đối với bệnh về răng miệng hay bệnh tật khác, nên tham khảo nhà chuyên môn thích hợp, thí dụ nha sĩ hay y sĩ. Gia đình hay người chăm sóc nên được khuyến cáo nếu nghi ngờ việc người cao niên không ăn uống điều hòa hay không ăn uống đủ để giữ gìn sức khỏe. Cần làm mọi cố gắng để cung cấp những bữa ăn đều đặn và đủ chất bổ cho người đó.

Thành phố hoặc quận hạt của quý vị có thể có chương trình đưa cơm đến tận nhà phục vụ cho những người không thể rời khỏi nhà hoặc những người có lợi tức thấp. Những Cơ Quan khu vực tại California về sự lão hóa (California Area Agencies on Aging) hoặc Cơ Quan tại California về Lão Hóa (California Department of Aging) có thể cung cấp thông tin và tiêu chuẩn được quyền lợi cho những chương trình khác giúp đỡ người già.

Hãy tham khảo những tài liệu tài nguyên (Aging Programs/ Services in California).

Đối với những người có khả năng tài chánh yếu kém và không có bảo hiểm về răng, có những dịch vụ chăm sóc nhà nghề cung cấp sự giúp đỡ tại nhà trong những lãnh vực như đi chợ mua đồ ăn, làm cơm, giúp vệ sinh răng miệng hàng ngày, và những dịch vụ khác., làm cơm, giúp vệ sinh răng miệng hàng ngày, và những dịch vụ khác.



# SMILES FOR LIFE

## SỬ DỤNG THUỐC LÁ VÀ HƯ RĂNG

Sử dụng thuốc lá ... Hút thuốc lá, xì gà hay ống pip, hay dùng sản phẩm thuốc lá không khói làm gia tăng rủi ro bị nhiều chứng ung thư, kể cả ung thư miệng.

Việc sử dụng những sản phẩm thuốc lá có thể gây ra hoặc góp phần vào một số tình trạng vệ sinh răng miệng:

- Nướu mất dần
- Nướu chảy máu
- Những bệnh về nướu trầm trọng
- Hơi thở hôi
- Răng và lưỡi nám đen
- Vị giác và xúc giác kém đi
- Sau giải phẫu, phải mất nhiều thời giờ mới lành bệnh
- Sự xuất hiện những mảng trắng (chứng bạch sản) – có thể là dấu hiệu sớm thấy của ung thư miệng
- Ung thư miệng



**GIẢI PHÁP:** Hãy bỏ hút thuốc và/hoặc sử dụng những sản phẩm về thuốc lá. Hãy hỏi nha sĩ hay bác sĩ gia đình về những chương trình hay sản phẩm để ngưng hút thuốc lá. Có rất nhiều tài nguyên giúp bạn bỏ hút thuốc:

- Đường dây điện thoại số 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Đây là một chương trình miễn phí và tư vấn qua điện thoại cung cấp hướng dẫn và giúp đỡ đích thân.
- Những hội đoàn như American Cancer Society (Hội Ung Thư Hoa Kỳ) hay American Lung Association (Hội Phổi Hoa Kỳ) có những chương trình ngưng hút thuốc và những thông tin ích lợi.



(Hãy tham khảo tài liệu tài nguyên “Kicking the Habit,” (Hãy bỏ tật xấu) để có thông tin thêm về việc hút thuốc và bỏ hút.)



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005

## BỆNH UNG THƯ MIỆNG

Tuổi càng cao thì càng dễ có rủi ro bị ung thư miệng. American Cancer Society (ACS) (Hội Ung Thư Hoa Kỳ) báo cáo rằng hơn nửa số bệnh nhân bị ung thư miệng là 65 tuổi hay hơn và bệnh ung thư miệng có khả năng xảy ra ở phái nam nhiều gấp đôi phái nữ. Hội ACS cũng báo cáo những thông tin sau:

Hai yếu tố chính đem rủi ro cho ung thư miệng là:

### 1. Sử dụng thuốc lá:

- Có khoảng 90 phần trăm người mắc bệnh ung thư cũng là người hút thuốc lá.
- Một người hút thuốc lá có nguy cơ bị ung thư miệng sáu lần cao hơn người không hút.
- Những người sử dụng thuốc lá không khói có nguy cơ bị ung thư má, nướu và phía trong của môi 50 lần cao hơn người khác.

### 2. Sử dụng rượu cồn:

- Những người uống rượu nhiều có nguy cơ bị ung thư miệng nhiều hơn.
- Trên 75 phần trăm bệnh nhân bị ung thư miệng uống rượu nhiều hơn là thỉnh thoảng.
- Vừa uống rượu vừa hút thuốc lá có thể là một kết hợp chết người.



Chứng bạch sản (ở giữa hình) thường là dấu hiệu chớm phát của bệnh ung thư miệng. ( hình do nhã ý của Trường Nha Khoa Case)



một bệnh ung thư tế bào vảy của lưỡi

Một nha sĩ thường có thể nhận ra dấu hiệu chớm phát của ung thư miệng hay những vết thương tiền ung thư. Hội Nha Khoa Hoa Kỳ cung cấp những thông tin sau đây về ung thư miệng:

- Ung thư miệng nhiều khi bắt đầu với một điểm chấm đỏ hoặc trắng khó nhận ra hoặc bị đau ở đâu đó trong miệng.
- Nó có thể ảnh hưởng tới bất cứ khoảng trống trong miệng nào kể cả môi, nướu, phần bên trong má, lưỡi, và vòm miệng cứng hay mềm,
- Những vết thương thường khi không thấy đau gì cả.

---

# SMILES FOR LIFE

---

Những dấu hiệu khác của ung thư miệng có thể bao gồm:

- Một nơi đau dễ chảy máu mà không lành
- Một sự thay đổi màu sắc tế bào trong miệng
- Một cục nổi, dày lên, một điểm thô nhám, đóng vảy hay một khu vực nhỏ bị thoái hóa
- Đau đớn, nhạy cảm, tê bất cứ nơi đâu trong miệng hay trên môi
- Khó khăn khi nhai, nuốt, nói hay di chuyển hàm hay lưỡi
- Một sự thay đổi trong cách răng khít vào nhau



Ra nắng trong một thời gian dài gia tăng rủi ro bị ung thư môi

---

**GIẢI PHÁP:** Hãy làm những biện pháp để phòng giúp làm giảm nguy cơ bị ung thư miệng:

- Đừng hút thuốc, nhét hay nhai thuốc lá
- Nếu có uống, chỉ nên uống rượu vừa phải, hoặc không uống
- Hãy dùng loại kem thoa môi với thuốc ngăn nắng
- Ăn nhiều trái cây và rau xanh
- Đi khám răng thường xuyên kể cả kiểm soát xem có bị ung thư miệng không

Viện Quốc Gia chuyên về Nghiên Cứu Răng và Sọ Mặt (National Institute for Dental and Craniofacial Research) (NIDCR) nói rằng phần lớn ung thư miệng có thể ngăn chặn được, và khuyến khích việc khám ung thư miệng như một phần bình thường phải có trong việc kiểm soát răng hàng năm. Ngăn ngừa là cách phòng bị tốt nhất.

(Hãy xem Tài liệu tài nguyên: “Oral Cancer – are you at risk” (Ung Thư Miệng – bạn có rủi ro đó không?))



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005

## CHĂM SÓC MIỆNG CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ

Việc điều trị ung thư có một số phản ứng phụ; một số trong đó có thể ảnh hưởng tới sức khỏe về miệng:

- Sưng và lở loét những màng nhầy
- Miệng và nướu đau
- Gia tăng rủi ro bị nhiễm trùng miệng
- Chứng khô miệng
- Răng hư
- Có vấn đề về lưỡi, rát, sưng, lóc vảy
- Hàm cứng
- Khó khăn khi ăn và nuốt



Nếu gặp nha sĩ trước khi điều trị ung thư thì có ích lợi hơn

Hãy đi thăm nha sĩ của quý vị trước khi bắt đầu điều trị về ung thư. Nếu có thể, những bệnh nhân ung thư nên đi khám răng hai tuần lễ trước khi bắt đầu điều trị để giúp tìm ra và loại bỏ bất cứ việc nhiễm trùng miệng nào.

(Hãy xem Tài Liệu tài nguyên: “Oral care for cancer patients”) (Chăm sóc miệng cho bệnh nhân ung thư)

Một số những phản ứng phụ của việc hóa trị có thể gây ra những vấn đề về sức khỏe răng miệng (thí dụ nhiễm trùng) mà có thể tạm thời làm ngưng hoặc làm chậm lại việc điều trị. Nếu miệng không lành mạnh trước khi bắt đầu điều trị bằng hóa chất, người bệnh có thể có rủi ro gia tăng bị các vấn đề về sức khỏe khác.

(Hãy xem Tài Liệu Tài Nguyên: “Chemotherapy and your mouth”) (Việc Hóa Trị và Miệng của Quý vị)

# SMILES FOR LIFE

## Để giữ cho miệng được lành mạnh trong khi điều trị ung thư:

Cần thảo luận những sách lược tốt nhất để ngăn ngừa bệnh về miệng với nha sĩ chuyên môn. Hãy hỏi xem một toa thuốc dùng chất gel hay loại súc miệng có chất fluoride có thể giúp ngăn ngừa việc có thêm sâu răng. Vài đề nghị khác như sau:

- Hãy uống nhiều nước hay mút những miếng đá băng nhỏ
- Hãy dùng một loại thay thế cho nước miếng có chứa chất fluoride nếu bị bệnh khô miệng
- Hãy chọn loại kẹo cao su hoặc kẹo không có chất đường
- Hãy tránh những đồ ăn và đồ giải khát có chất đường có thể gây ra việc hư răng
- Hãy tiếp tục đánh răng, nướu và lưỡi hàng ngày, và dùng một loại bàn chải thật mềm nếu cần thiết
- Hãy chỉ sử dụng những loại súc miệng không có chất rượu cồn
- Hãy cạo răng nhẹ nhàng, tránh những khu vực đau hay chảy máu
- Nếu răng giả không thoải mái hay lỏng lẻo, nên gặp nha sĩ
- Hãy để ý về đồ ăn thức uống nếu đau miệng
- Hãy tránh những đồ ăn cay chua, có chất át xít, hay dòn
- Đừng uống loại giải khát có rượu
- Đừng dùng những sản phẩm có thuốc lá



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005

## TÀI LIỆU TÀI NGUYÊN

Những tài liệu của Smiles for Life có thể được tải xuống từ địa chỉ trên mạng sau đây của CDA: [cda.org](http://cda.org).

### Tìm Kiếm sự Chăm Sóc về Răng

California Dental Association “Find a Dentist” [cda.org/finddentist](http://cda.org/finddentist)

American Dental Association Tìm kiếm dịch vụ từ một hội viên của ADA

[ada.org/public/directory/index.asp](http://ada.org/public/directory/index.asp)

Bang California có 32 hiệp hội về răng có thể cung cấp thông tin về những nha sĩ hành nghề trong khu vực.

[cda.org/about\\_cda/component\\_dental\\_societies](http://cda.org/about_cda/component_dental_societies)

Đối với những người có khả năng tài chính giới hạn và không có bảo hiểm riêng về răng, có một bảng liệt kê danh sách trên toàn bang các bệnh xá về răng giảm giá theo bậc thang nằm trong các quận hạt của bang.

Mạng Lưới An Toàn những Bệnh Xá về Răng ở bang California: [cda.org/clinics](http://cda.org/clinics)

Quý vị có thể được quyền lợi Medi-cal (kể cả quyền lợi về răng) nếu quý vị:

- 65 tuổi hay già hơn
- Bị mù
- Bị tật không làm việc được
- Đang ngụ tại một nơi chăm sóc sức khỏe điều dưỡng hay trung gian

Hoặc nếu quý vị có tên trong một của các chương trình sau:

- SSI/SSP
- CalWorks (AFDC)
- Refugee Assistance (Trợ Giúp người Tỵ Nạn)
- In-Home Supportive Services (IHSS) (Dịch Vụ Chăm Sóc tại nhà)

California Department of Health Care Services: [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)

Medi-Cal (bảo hiểm y tế và răng miệng):

[www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx)

Denti-Cal: [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005

## Đối với những bệnh nhân về răng ...

Những tài liệu này do Hội Nha Khoa Hoa Kỳ (American Dental Association) cung cấp như một tài nguyên về giáo dục về những vấn đề và tình trạng sức khỏe răng miệng khác nhau. Đường dây nối (link) sau đây liệt kê danh sách gần 50 đề tài về sức khỏe răng miệng: [www.ada.org/goto/patientpage](http://www.ada.org/goto/patientpage).

Những bài viết đặc biệt ích lợi cho người cao niên và người chăm sóc cho họ như sau:

- Dược phẩm sử dụng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe răng miệng như thế nào
- Quý vị có bị bệnh khô miệng không?
- Đối phó với bệnh khô miệng
- Chăm sóc răng miệng cho những bệnh nhân ung thư
- Dẹp bỏ thói quen ... hãy giữ cho nụ cười quý vị lành mạnh

Hội ADA khuyến khích việc in ra, phổ biến và sử dụng những tài liệu này bằng bản phân phát trong dạng được in ấn chỉ với mục đích giáo dục và thông tin mà thôi. Tuy nhiên, những tài liệu For the Dental Patient không được đưa lên bất cứ trang mạng nào ngoài trang của ADA's, cũng như in lại hoặc phát hành bằng phương cách điện tử.

**Bảng kê Hữu Ích Những Loại Thuốc gây ra chứng Khô Miệng ...** bảng kê hữu ích này chứa đựng một danh sách các loại thuốc sử dụng quen thuộc mà có những phản

ứng phụ về chứng khô miệng được chỉ định, và một danh sách những bệnh cũng gây ra việc giảm lượng sản xuất nước miếng. Được cung cấp bởi công ty Laclede, Inc. Đối với những tài liệu thông tin về những sản phẩm Biotene giúp cho việc hồi phục nước miếng, xin vào thăm [www.laclede.com](http://www.laclede.com) hoặc điện thoại cho số (800) 922-5856.

**Chứng Khô Miệng ...** Một tập sách mỏng của những Viện Quốc Gia về Sức Khỏe, Viện Quốc Gia về Nghiên Cứu Răng và Sọ Mặt. Sách này miễn phí; có thể gửi xin 50 bản từ cơ quan NIDCR trên dây nối trên mạng internet kê sau. Sách cũng có thể in ra theo dạng PDF chuyển tải và in từ mạng internet. Những tài liệu này không có bản quyền và được khuyến khích in thêm thành nhiều bản.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm)

**Ung Thư Miệng – Quý vị có Nguy Cơ bị bệnh không? ...** Một tài liệu mỏng của Những Viện Quốc Gia về Sức Khỏe, Viện Quốc Gia Nghiên Cứu về Răng và Sọ Mặt. Tài liệu này miễn phí; có thể xin 50 bản từ NIDCR trên dây nối trên mạng internet kê sau. Những tài liệu này không có bản quyền và việc in thêm được khuyến khích.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm)

# SMILES FOR LIFE

**Điều trị Hóa Chất và Miệng của Quý vị ...** Một cuốn sách mỏng của Những Viện Quốc Gia về Sức Khỏe, Viện Quốc Gia về Nghiên Cứu Răng Miệng và Sọ Mặt. Sách này miễn phí; có thể xin 50 bản từ địa chỉ NIDCR trên mạng internet kê sau. Những tài liệu này không có bản quyền và việc in lại được khuyến khích.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm)

## Những Chương Trình/Dịch Vụ về Sự Lão Hóa tại bang California

Cơ Quan tại bang California về Sự Lão Hóa có hợp đồng với và cung cấp sự lãnh đạo và phương hướng cho những cơ quan phương về Lão Hóa (AAA) phối hợp nhiều loại dịch vụ cho người cao niên và những người bị tật. Để biết một nơi có trụ sở AAA trong khu vực của quý vị, hãy gọi cho số 1-800-510-2020 hay tìm địa điểm cho quận hạt của quý vị tại [http://www.aging.ca.gov/local\\_aaa/AAA\\_listing.asp](http://www.aging.ca.gov/local_aaa/AAA_listing.asp)

**Đường Dây Thông Tin Người Cao Niên:** Muốn có thông tin về những dịch vụ trong khu vực quý vị dành cho người cao niên và người khuyết tật trong bang California, xin gọi số 1-800-510-2020.

Muốn có thông tin về những dịch vụ ngoài bang California cho người cao niên và người khuyết tật, xin gọi số

1-800-677-1116

**Chương Trình Bữa Ăn:** Muốn có thông tin về chương trình Bữa Ăn Tự Hạp và làm sao có thể hội đủ điều kiện và nhận dịch vụ, xin gọi số không phải trả tiền toàn bang tại số 1-800-510-2020

**Chăm Sóc Dài Hạn Ombudsman CRISISline:** CRISISline có túc trực 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, để nhận sự than phiền từ những người đang cư ngụ trong những nơi này, xin gọi số 1-800-231-4024.

**Đường dây Thông Tin HICAP:** Chương trình Tư Vấn và Biện Hộ về Bảo Hiểm Y tế (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) phục vụ cho những người đang nhận Medicare và những người đang dự định kế hoạch cho nhu cầu sức khỏe tương lai và dài hạn. Việc tư vấn của HICAP là được bảo mật và miễn phí. Nếu quý vị muốn làm cuộc hẹn trong cộng đồng địa phương của quý vị hoặc có những câu hỏi, xin gọi cho cơ quan HICAP tại địa phương của quý vị ở số 1-800-434-0222.



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005



---

# SMILES FOR LIFE

---

Báo cáo việc Lạm Dụng Người Cao Niên tại tư gia: xin gọi số 1-888-436-3600

Những Hướng Dẫn về Dinh Dưỡng của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ: Tài liệu mới Dietary Guidelines for Americans (Những Hướng Dẫn về Dinh Dưỡng cho Người Hoa Kỳ) được phát hành vào năm 2005. Những tài liệu này cũng như những thông tin hữu ích khác hiện đang có trên mạng internet ở địa chỉ

[www.mypyramid.gov/guidelines/index.html](http://www.mypyramid.gov/guidelines/index.html)



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà [cda.org](http://cda.org).

Materials developed in 2005 by the Ohio Dental Association Tài liệu do Hội Nha Khoa Ohio lập vào năm 2005