



# SMILES FOR LIFE

Luag Nyav Mus Tag Lub Neej (Smiles for Life) yog ib txoj kev pab tsim los qhia kom muaj **kev kawm thiab ras paub txog qhov tseem ceeb ntawm cov laus lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv.** Txoj kev pab no tsim los pab rau cov laus uas nws tseem tu xyuas tau nws tus kheej thiab cov laus uas yuav tsum muaj neeg hauv tsev los yog lwm tus neeg tu xyuas sab nraud nrog tu xyuas ib nrab los yog nrog tu xyuas tas li.

Txoj kev pab no tsis muaj tswv cuab zwm cai tseg thiab **peb txhawb kom muab luam tawm mus siv tau.** Muab cov ncauj lus no mus tshaj tawm rau hauv cov Web site qhov twg los yeej pom zoo. Thaum muab cov lus no luam, muab yais mus rau cov pab pawg neeg pej xeeb uas hais txog saum no thiab muab mus rau cov neeg muaj txuj ci ua hauj lwm nrog cov laus thiab/ los yog rau cov muaj rab peev xwm tu xyuas neeg.

Kom lub qhov ncauj noj qab haus huv mus ntxiv txoj kev txhuam thiab siv hlua dig hniav mus rau txoj kev ntsib cuag kws kho hniav kom

cuag ncuav yog cov tseem ceeb yuav pab kom cov laus noj qab haus huv. Lub qhov ncauj noj qab haus huv yuav pab kom lub cev tag nrho noj qab haus huv. Teb Chaws Asmeskas Chaw Phais Mob (U.S. Surgeon General) thiab ntau cov koom haum pab kev noj qab haus huv yeej qhia hais tias **ilub qhov ncauj noj qab haus huv tseem ceeb heev rau txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo!**

Cov ntaub ntawv teev lus tseeb nram no nthuav qhia txog cov xwm txheej uas muaj feem xyuam nrog lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv thiab txoj kev tu xyuas lub qhov ncauj txhua hnuv ntawm cov laus uas yuav tsum muaj neeg tu xyuas ib kuag thiab cov laus uas tseem tu xyuas taus tus kheej. Nram qab cov ntawv no muaj ib cov lus qhia txog lwm cov kev pab zoo.

Xav kawm ntxiv txog lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas:

[www.cda.org/public-resources](http://www.cda.org/public-resources)



*Xav paub ntxiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://www.cda.org).*  
Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)

# SMILES FOR LIFE

## COV NCAUJ LUS NTHUAV QHIA MUAJ NTAWM LUAG NYAV MUS TAG LUB NEEJ (SMILES FOR LIFE)

- Cov tsim los yog txhawb kom tus neeg laus cov hniav lwj
- Cov tshwm sim qhia tias yog muaj kab mob hniav
- Cov kev muaj mob uas ua rau txhuam hniav los yog siv hlua dig hniav nyuab
- Qhov ncauj qhuav
- Cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj kho mob
- Kev tu xyuas lub qhov ncauj txhua hnuv
- Cov hniav cuav
- Khoom noj khoom haus thiab tus neeg laus
- Kev haus luam yeeb thiab hniav lwj
- Qhov ncauj hlav qog nqaij cancer
- Kev tu xyuas tus neeg muaj mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj
- Cov ntawv qhia cov chaw pab zoo

## COV LUS LEES PAUB

Cov ncauj lus nthuav rau hauv cov ntaub ntawv teev lus tseeb no yog sau los ntawm ntau cov ntaub ntawv, nrog rau cov ncauj lus qhia los ntawm cov kws kho hniav muaj txuj ci siab Dr. Marsha Pyle, Case School of Dental Medicine thiab Dr. Abdel Rahim Mohammad, lub Ohio State University College of Dentistry. Lwm cov chaw muab ncauj lus thiab muab kev pab yog los ntawm cov koom haum Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association), National Institutes of Health ñ National Institute of Dental thiab Craniofacial Research (NIDCR), lub Ohio Dental Association Council rau Txoj Kev Mus Cuag Kev Tu Xyuas thiab Kev Pab Rau Pej Xeem, Teb Chaws Asmeskas Tuam Fab Txhawb Kev Ua Qoob Ua Loo (U.S. Dept. of Agriculture), lub American Cancer Society, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, thiab Laclede, Inc.

Cov duab yees thiab duab kos yog muaj cai siv/pub siv los ntawm Microsoft Office Clipart, Teb Chaws Asmeskas Tuam Fab Txhawb Kev Ua Qoob Ua Loo (U.S. Dept. of Agriculture), NIDCR, Case School of Dental Medicine, lub Ohio State University Section of Periodontology, thiab iStockphoto.com.

*Rau Tus Neeg Mob Hniav muaj cai luam los ntawm Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association).*



# SMILES FOR LIFE

## YAM DAB TSI TSIM LOS YOG TXHAWB KOM TUS NEEG LAUS COV HNIAB LWJ

**Puas yog tuav tsis taus tus pas txhuam hniav?** Tsis muaj zog vim yog pob qij txha yaig, hlab ntsha hlwb tawg ua ib ce tuag, los yog lwm yam kev muaj mob zoo xws li no yuav ua rau kom tuav tsis taus tus pas txhuam hniav.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Muab tus tog pas txhuam hniav ntxig rau **lub pob**, muab ntsaws rau tus tes tig tsheb kauj vab, los yog muab tus pas txhuam hniav khi rau ib txoj hlab sib cam Velcro.



Koj kuj xuas cov ntawv ci los kauv tus tog pas txhuam hniav kom nws loj loj thiab tuav tau yooj yim dua.

**Puas yog nyem tsis taus lub raj tshuaj txhuam hniav?** Tsis muaj zog vim yog pob qij txha yaig, hlab ntsha hlwb tawg ua ib ce tuag, ib ce tsis muaj zog los yog lwm yam kev txwv txiav ntawm lub cev yuav ua rau qhov hauj lwm me me no rais mus ua ib txoj hauj lwm loj.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Muab lub raj tshuaj txhuam hniav tso rau ntawm lub dab ntxuav muag, kom lub ncauj tshwm me ntsis rau ntawm lub ntug dab ntxuav muag. Muab tus pas txhuam hniav tuav los yog tso cug hauv qab thiab siv koj cov ntiv tes los yog sab tes maj mam nias lub raj kom tawm cov tshuaj.

Muaj cov ciaj nyem tshuaj txhuam hniav muag nyob rau hauv cov khw muag tshuaj. Muab tus ciaj tais rau ntawm lub raj tshuaj txhuam hniav thiab muab swb mus rau pem toj kom nyem tawm cov tshuaj txhuam hniav.

Tej cov tshuaj txhuam hniav muaj lub nias tawm tshuaj uas yuav pab tau cov neeg laus uas tsis muaj zog hle tau lub hau ntawm lub raj tshuaj txhuam hniav. Muas tau cov tshuaj no hauv cov khws muag khoom noj khoom haus los yog cov khw muag tshuaj

Ntxiv mus, muaj cov nias uas yuav cia li nias tawm qhov tshuaj txhuam hniav kom tab tom txaus kiag rau tus pas txhuam hniav nyob rau hauv online. Txuas mus nrhiav ces yuav pom.



# SMILES FOR LIFE



**Puas yog siv hlua dig hniav nyuab?** Tuav thiab siv hlua dig hniav yuav yog ib qhov teeb meem rau ib tug neeg laus uas lub ob txhais tes thiab cov ntiv tes tsis muaj zog.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Siv tus pas tuav hlua dig hniav li tus ntawm daim duab. Hais kom tus neeg tu xyuas pab nrog siv hlua dig txhua hnuv yog tias tsim nyog.

**Tsis nco qab txhuam hniav** Tej yam kab mob tem toob xws li Alzheimer los yog lwm cov kev tem toom los yog kev tsis muaj zog ua rau cov neeg tsis muaj peev xwm tu tau lawv tus kheej lub cev, nrog rau txoj kev txhuam hniav. Tus neeg laus no yuav tsum muaj neeg pab tu xyuas txhua hnuv thiab neeg nrog tswj xyuas thaum nws tu nws lub qhov ncauj.

Faj seeb txog tias tus pas txhuam hniav uas ntub ntub dej txhais tsis tau hais tias yog twb txhuam cov hniav tag lawm tej zaum tus neeg mob tsuas txhuam tau tib tug hniav qub tas mus li xwb, siv tog pas txhuam hniav tsis yog, los yog tsuas muab ntub dej xwb.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Ib tug neeg hauv tsev los yog lwm tus neeg tu xyuas yuav tau pab nrog tu tus neeg mob lub qhov ncauj txhua hnuv. Tej cov tswv yim yuav pab tau uas tsim nyog nco rau hauv siab yog:

- Tus neeg tu xyuas thiab tus neeg mob yuav tsum zaum los yog sawv zoo zoo. Tus neeg tu xyuas yuav tsum nyob kom siab me ntsis tus neeg mob.
- Siv qhov chaw kom tu tau lub qhov ncauj yooj yim txhua hnuv qhov chaw no yog tau chav dej, chav ua noj ua haus, ntawm ib lub rooj txawb los yog lub rooj zaum los yog lub txaj uas qhau tau pw tau sawv.
- Muaj cov khoom tu qhov ncauj txhij txhua, ncau cuag tau phuum thiab dej yooj yim.
- Siv chav tsev kom pom kev kaj.
- Looj hnuv looj tes tiv thaiv (thiab npog ntsej muag yog tsim nyog).
- Piav thiab qhia cov kauj ruam uas koj yuav ua rau tus neeg mob ua ntej koj pib ua.
- Ua raws li qub txhua hnuv: tib lub sij hawm, tib qhov chaw.
- Ua siab ntev thiab hmov tshua tus neeg thiab hais lus zoo qhuas nws.
- Tsis txhob maj.



# SMILES FOR LIFE



**Tus neeg mob uas tsis kam** Puas yog tus neeg tsis kam vim hnov mob los ntawm cov hniav lwj los yog pos hniav mob? Puas yog tus neeg mob tsis xis? Tus neeg mob puas nco qab koj los yog paub koj? Neb puas hais cov hom lus sib txawv?

Cov ntawm no yog cov xwm txheej uas nquag tshwm sim ntawm cov tib neeg uas tsis kam lwm tus pab tu xyuas nws lub qhov ncauj.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Xyuas kom ib puag ncig xis nws, kom nws paub thiab txaus siab. **Npaj txoj kev tu xyuas kom yooj yim thiab maj mam.**

- Tham nrog tsev neeg yog tus neeg mob pheej tsis kam.
- Sib tham txog kev siv cov ciaj txheem qhov ncauj kom qhib.
- Siv sij hawm los sib ncawg nrog tus neeg.
- Hwm nws li ntiag tug. Nug kom muaj cai nkag rau hauv chav tsev thiab kom muaj cai txhuam cov hniav.
- Piav cov txheej txheem ib kauj ruam zus.
- Ua tib yam li qub txhua hnuv kom nws swm.
- Siv lub suab lus kom yau thiab laj siab.
- Tsis txhob txhib tus neeg los yog ua ub no ceev ceev.
- Muab lwm yam los ua rau kom tus neeg mob xav txog, yog tias nws pab: tso suab nkauj uas nws nyiam, qhib lub TV, muab ib yam khoom tshwj xeeb rau nws tuav, thiab tej yam li ntawd.
- Thaum twg yog tsim nyog, cia tus neeg mob pab ñ pab nrog tuav thiab qoj tus pas txhuam hniav ntawm tus neeg mob txhais tes.
- Yog muaj teeb meem tsis sib to taub hom lus, nrhiav leej twg los txhais lus.

## **Lwm cov kev tsim ua kom hniav lwj muaj xws li:**

- Keeb kwm kab noj hniav
- Tsis mus cuag kws kho hniav
- Qhov ncauj qhuav
- Cov kev muaj mob rau lub cev



## COV TSHWM SIM QHIA TIAS YOG MUAJ KAB MOB HNIHAV

Yog tias tus neeg laus pheej tsis txhuam los yog siv hlua dig hniav, thiab yeej tsis muaj teeb meem ntawm lub cev los txwv txiav nws, tej zaum yog tim muaj hniav lwj los yog pos hniav mob. Yog tus tib neeg yeej to taub koj cov lus nug, nug nws seb nws lub qhov ncauj puas hnov mob.

### Tej cov tshwm qhia tias yog muaj kab mob hniav los yog mob pos hniav:

- Yws mob los yog ua ntsej muag zoo li hnov mob
- Pom muaj hniav lwj
- Ua pa tsw phem mus ntev
- Cov hniav khub
- Cov hniav nplua nplua los yog tsis tshiab
- Cov pos hniav los ntshav
- Lub qhov ncauj o
- Zom khoom noj nyuab
- Tsis noj mov
- Tsis pom cov hniav cuav hauv qhov ncauj
- Cov hniav cuav tsis haum zoo
- Cov hniav xooob



Daim duab kab mob hniav thiab pob txha yaig

Yog tias tus neeg muaj mob tem toob Alzheimer los yog lwm hom kev tem toob, tej zaum nws yuav qhia tsis tau rau koj hais tias nws hnov mob. Cov neeg tu xyuas looj hnab looj tes, yog tsim nyog looj ntsej muag ces looj yuav tsum ua tib zoo muab tus neeg mob lub qhov ncauj xyuas seb puas pom muaj kab mob dab tsi.



Nqaij Hlav Tshaj thiab hniav lwj



Hniav Lwj

# SMILES FOR LIFE

## COV KEV MUAJ MOB UAS UA RAU TXHUAM HNIAB LOS YOG SIV HLUA DIG HNIAB NYUAB

**Cov kev tshee** kuj yog los ntawm tus kab mob Parkinson, mob raug hlwb los yoq tus kab mob Huntington.

**Tuav tsis taus tus pas txhuam hniav, hlua dig hniav los yog lub raj tshuaj txhuam hniav** tej zaum yog muaj mob hlwb tawg ua ib ce tuag, tus kab MS, Parkinson, lub hlwb los yog tus txha caj qaum raug mob, ib ce tsis muaj zog los yog lwm yam teeb meem los yog kab mob rau lub cev.

Qhov no tej zaum yog tim cov leeg tsis muaj zog thiab lub cev tsis muaj zog, tsis meej pem los yog siv tsis tau lub cev vim yog pob qij txha yaig los yog lwm cov kab mob ua rau lub cev puas.

**Qhib tsis tau lub qhov ncauj** tej zaum yog vim ib ce txhav los yog tsis muaj zog los ntawm ib tug kab mob. Tej zaum kuj yog muaj tus kab mob rau pob qij txha (temporomandibular joint) (TMJ), muaj kab mob hauv qhov ncauj, zawm puab tsaig los yog zom hniav.

**Cov kev tem toob los yog kev puas hlwb** tus kab mob tem toob Alzheimer, lwm hom kev tem toob thiab cov teeb meem muaj tom qab hlab ntsha hlwb tawg ua ib ce tuag, feem ntau tus neeg mob yuav tsis nco qab txhuam hniav los yog tsis nco txhuam hniav li cas.

**Cov kev tsis pom kev** cov teeb meem tsis pom kev xws li mob ntsiab muag, dig muag, thiab qhov muag tsis pom kev zuj zus uas rau txoj kev tu xyuas qhov ncauj nyuab heev.

**Nqos nyuab** tej zaum yuav hnov daig caj pas los yog hnov zoo li yuav daig caj pas; cov neeg laus yuav ntshai txhuam lawv cov hniav vim lawv ntshai txoj kev daig caj pas. Tus kab mob Parkinson los yog cov neeg muaj hlab ntsha hlwb tawg ua ib ce tuag yuav muaj teeb meem nqos nyuab.

**Keeb kwm tsis tu xyuas qhov ncauj zoo** yog ib tug tib neeg yeej ib txwm tsis tu xyuas nws cov hniav thiab cov pos hniav thaum hluas, nrog rau txoj kev txhuam thiab siv hlua dig txhua hnuv, tej zaum yav thaum laus los yeej tsis tseem ceeb pes tsawg rau nws.



Cov laus uas tsis muaj zog, txav tsis tau los yog lub cev tsis muaj zog, los yog ua tsis tau lwm yam yuav tsum muaj neeg pab tu nws lub qhov ncauj txhua hnuv.



## QHOV NCAUJ QHUAV

Xerostomia (zē-rō-stō-mē-ä) yog lo lus siv hauv txoj kev kho mob rau qhov ncauj qhuav qaub ncaug. Qhov ncauj qhuav tsim teeb meem rau txoj kev noj mov thiab kev hais lus uas yuav ua rau pa tsw phem ([ua pa tsw phem](#)). Yog tsim muaj qaub ncaug ua kom lub qhov ncauj ntub, ntxuav tawm cov khoom noj seem, tswj kom cov kua qaub hauv lub qhov ncauj tov sib xws, thiab tsim tshuaj zoo yug cov hniav, yuav muaj [cov kab noj hniav](#) thiab lwm yam kab mob taus sai.

Cov neeg laus yog cov nquag muaj qhov ncauj qhuav vim lawv noj ntau yam tshuaj los kho cov kab mob uas lawv muaj nyob rau hauv lawv lub neej. Cov laus yog cov uas nquag pom cov hauv paus hniav tshwm vim yog ob peb yam xws li, lawv lub hnuv nyoog, kev siv luam yeeb, thiab cov yam ntxwv tu xyuas qhov ncauj. Cov hauv paus hniav tshwm vim cov pob txha ncig tus hniav yaig, uas feem ntau yog tim muaj [kab mob pos hniav](#). Cov hauv paus hniav tshwm yuav muaj kab noj sai dua vim lawv tsim muaj ib txheej hniav hniav tshooj plooj tiv thaiv cov hauv paus hniav. Cov hauv paus hniav tshwm thiab lub qhov ncauj qhuav yuav muaj kab noj hniav ntau heev dua.

## COV TEEB MEEM TSIM MUAJ QHOV NCAUJ QHUAV

**TSHUAJ:** Kev siv tshuaj yog qhov teeb meem uas tsim muaj qhov ncauj qhuav heev tshaj plaws; pom muaj tshaj 400 hom tshuaj uas kws kho mob muab thiab cov tshuaj muas hauv khw tsim kom qhov ncauj qhuav.

**HLUAV TAWS XOB TUA KAB MOB THIAB TSHUAJ TUA KAB MOB:** Cov neeg uas yuav tsum tau xuas hluav taws xob tua kab mob los yog xuas tshuaj tua kab mob qog nqaij hlav cancer ntawm lub taub hau thiab lub caj dab yuav muaj qhov ncauj qhuav qaub ncaug. Yuav ua rau cov qog tsim qaub ncaug puas mus li thiab qaub ncaug yuav muaj tsawg thiab/los yog hloov tas li.

**KAB MOB:** Qhov ncauj qhuav yog ib txoj kev qhia hais tias muaj lwm cov kab mob xws li ntshav qab zib los yog Sjögrenís syndrome, yog ib tus kab mob uas cov qe ntshav dawb tuag thiab ua cov qog tsim kua muag thiab qaub ncaug puas.

**QUAV TSHUAJ YEEB:** Cov neeg quav tshuaj yeeb yeej muaj qhov ncauj qhuav vim ntau yam tshuaj ua rau qaub ncaug qhuav.



---

# SMILES FOR LIFE

---

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Txawm hais tias tsis muaj kev kho tau qhov ncauj qhuav qaub ncaug los nws muaj cov kauj ruam rau koj pab tswj cov qaub ncaug. Haus dej thiab/los yog cov dej tsis muaj piam thaj kom ntau heev. Zom cov xis nkoos tsis muaj piam thaj uas muaj cov tshuaj xylitol txuam nrog; cov xis nkoos yuav ua kom muaj qaub ncaug thiab cov tshuaj [xylitol](#) pab tiv thaiv cov hniav kom txhob muaj kab noj. Tsis txhob siv luam yeeb, tshuaj caffeine, thiab dej caw. Yog koj siv cov tshuaj yang qhov ncauj, siv cov kom tsis txhob muaj cawv txuam nrog. Siv cov kua tshuaj nyeem nyeem los pleev koj lub qhov ncauj kom ntub; muaj muag hauv cov kws muag tshuaj. Tham nrog koj tus kws kho mob txog kev hloov koj cov tshuaj mus rau cov uas tsis ua kom qhov ncauj qhuav.

Xaus no, mus ntsib koj tus kws kho hniav CDA kom cuag ncau kom tau cov tshuaj flouride thiab lwm cov kev tu koj cov hniav thiab lub qhov ncauj kom noj qab haus huv.



Cov kab noj hniav pom tshwm  
ntawm cov hauv paus hniav



Tus nplaig uas qhov ncauj qhuav

# SMILES FOR LIFE

## LWM COV KEV MOB TSHWM TSIM LOS NTAWM COV TSHUAJ KHO MOB RAU LUB QHOV NCAUJ TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV

Cov tshuaj kho mob yeej tsim muaj lwm cov kev mob tshwm sim, dua li ntawm qhov ua rau qhov ncauj qhuav, cov tshuaj tsim kev mob rau lwm qhov chaw hauv lub cev, nrog rau lub qhov ncauj.

### **Cov kev mob tshwm sim no muaj xws li:**

- Cov pos hniav o los yog los ntshav
- Cov nqaij pos hniav hlav loj tuaj
- Qhov ncauj tuaj pwm, xws li tawm hlwv tej txhia neeg siv tshuaj nqus pa yuav pom muaj cov kev voos mob no
- Kev tsis muaj zog thiab nkees tus neeg laus yuav nkees tu nws tus kheej kom huv si
- Tsis mee pem
- Tardive dyskinesia ib txoj kev coj yam ntxwv txawv thiab txav lub qhov ncauj mus mus los los
- Hniav lwj ñ ntau yam tshuaj yuav muaj qab zib los yog suab thaj txuam nrog uas yuav txhawb kom hniav lwj taus

Nws tseem ceeb uas yuav tau nco hais tais luam yeeb thiab dej caw los puav leej yog tshuaj yeeb ob hom puav leej tsim kev muaj mob thiab ua tau rau lub qhov ncauj, cov hniav thiab cov pos hniav qhuav. Haus luam yeeb thiab/los yog haus dej caw yuav tsim muaj kab mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj.

**Ua ntej lub sij hawm mus ntsib kws kho hniav** Tus neeg laus los yog tus neeg tu xyuas yuav tsum qhia rau tus kws kho hniav txog cov tshuaj kho mob, tshuaj qab los thiab tshuaj ntsuab uas tau siv lawm, feem ntau yog ua ntej yuav phais qhov ncauj los yog ua ntej kho kab mob pos hniav. Ntxiv mus, cov tshuaj aspirin thiab tshuaj ntshav nyias yuav ua tau kom cov ntshav txhob khov uas yuav tsim teeb meem los ntshav thaum twg muaj cov kev phais mob no.



# SMILES FOR LIFE

## KEV TU XYUAS LUB QHOV NCAUJ TXHUA HNUB

**Kev txhuam hniav** Txhua qib hnuv nyoog, txoj kev tu xyuas lub qhov ncauj thiab cov pos hniav tseem ceeb heev. Kev tu xyuas lub qhov ncauj rau ib tug neeg laus uas tseem muaj tag nrho los yog ib txhia hniav pob txha yuav tsum tau:

- Txhuam hniav tsawg kawg yog ib hnuv ob zaug.
- Siv ib tug pas txhuam siv tes los yog pas txhuam hniav siv hluav taws xob (los yog kiv kiv) uas muaj tog txhuam kom mos mos. Nco ntsoov hloov cov pas txhuam hniav tshiab kom cuag ncu.
- Siv ib qhov tshuaj txhuam hniav me me, luaj li lub noob taum pauv. Hom tshuaj txhuam hniav zoo tshaj yog cov muaj tshuaj fluoride thiab muaj Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association) Lub Cim Kev Pom Zoo Siv.
- Yog cov tshuaj txhuam hniav tsim teeb meem xws li teeb meem nqos, siv yam tshuaj txhuam cov hniav rhiab, cov tshuaj yaug qhov ncauj tsis muaj cawv txuam los yog siv dej yaug xwb.
- Maj mam txhuam ib tug hniav zus, ua voj voog txhuam sab nraud thiab sab hauv.
- Txhuam tus nplaig. Yaug lub qhov ncauj.
- Cia tus pas txhuam hniav lam cua kom qhuav.

**Kev siv hlua dig hniav** Cov neeg laus yuav muaj teeb meem siv hlua dig tau lawv cov hniav. Ib tug neeg hauv tsev/tus neeg tu xyuas yuav tsum tau pab ua raws li nram no:

- Siv ib txoj hlua dig hniav ntev li 18-24 ntiv. Muab ob tog khaub zig rau ob tug ntiv tev nruab nrab.
- Siv ob tug ntiv tes xoo thiab ob tug ntiv tes taw tuav ze ntawm qhov hlua yuav siv los dig.
- Pib siv hlua dig sab hniav hauv qab ces dig sab saum toj. Siv hlua dig txhua nrho cov kis hniav.
- Maj mas tshiaiv cov kis hniav mus txog ntawm cov pos hniav. Muab txoj hlua kauv ncig ib tug hniav zus thiab dig mus rau hauv cov pos hniav. Swb txoj hlua mus sauv thiab hauv.
- Khaub zig txav mus siv qhov hlua tshiab los dig ib tug hniav zus.
- Tej cov neeg laus yuav dig tau lawv cov hniav yog siv tus ciaj tuav txoj hlua dig.



Cov neeg tu xyuas yuav tau looj hnab looj tes thiab khwb ntsej muag thaum pab tu tus neeg lub qhov ncauj txhua hnuv.



# SMILES FOR LIFE

**Cov kev yaug qhov ncauj** Tus neeg laus yuav tsum muaj tshuaj fluoride ntau dua, uas feem ntau yog cov tshuaj fluoride yaug los yog pleev. Tej cov tshuaj muaj muag hauv khw hos lwm cov yuav tsum yog kws kho hniav muab ntawv thiaj nqa tau. Nug tus kws kho hniav seb cov tshuaj fluoride puas yuav pab.

Siv tshuaj chlorhexidine yaug, kws kho hniav muab ntawv thiaj nqa tau, los tua cov kab mob uas tsim kab mob pos hniav. Nug tus kws kho hniav seb puas tsim nyog siv cov tshuaj chlorhexidine los yaug qhov ncauj txhua hnuv.

Tshuaj yaug qhov ncauj (xaiv hom tsis muaj cawv txuam thiaj li tsis ua qhov ncauj qhuav) yuav pab kom ua pa tsw qab **thiab txo cov kab mob hauv lub qhov ncauj kom tsawg.**

Tsis txhob nqos cov tshuaj yaug qhov ncauj no. Cov neeg mob uas muaj teeb meem nqos, yuav tsum tham nrog tus kws kho hniav.

**Kev mus ntsib tus kws kho hniav kom cuag ncuu ...** Cov neeg laus yuav tsum mus ntsib tus kws kho hniav tsawg kawg yog ob zaug ib xyoos kom ntxuav thiab ntsuam xyuas cov hniav. Cov neeg uas coj hniav cuav lawm xwb yuav tsum mus ntsib kws kho hniav ib xyoos ib zaug mus ntsuam xyuas cov pos hniav thiab cov nqaij hauv lub qhov ncauj. Cov neeg laus uas hais tsis tshua tau lus zoo, nws cov neeg hauv tsev thiab cov neeg tu xyuas yuav tsum nqa cov ntawm no mus rau tus kws kho hniav txhua txhua zaus mus ntsib:

- Puas hnov mob?
- Puas noj mov, zom los yog nqos nyuab?
- Tus neeg laus li keeb kwm kho hniav.
- Tus neeg laus li keeb kwm kab mob kev nkeeg, nrog rau cov tshuaj kho mob, keeb kwm haus luam yeeb, cov tshuaj tsis haum cev uas paub txog, thiab tus kab mob/keeb kwm phais kab mob.
- Cov ncauj lus kev pov hwm, kev them nqi kho mob thiab kev cai lij choj, xws li leej twg thiaj li muaj cai ua tus tso cai kho mob.
- Yog tus neeg mob looj cov hniav cuav, nqa cov hniav tuaj.

**Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo (Chaw Nrhiav Kev Kho Hniav)** kom paub ntxiv txog kev nrhiav ib tug kws kho hniav, nrog rau cov chaw pab kho hniav phee yig los yog kho dawb rau cov neeg txom nyem.



Muaj cov tshuaj fluoride yaug qhov ncauj thiab cov tshuaj yaug qhov ncauj tsis muaj cawv txuam muag nyob rau hauv cov khw muag tshuaj thiab khw muaj khoom noj.



Txoj kev mus ntsuam xyuas hniav kom cuag ncuu yuav pab kom lub qhov ncauj noj qab haus huv thiab yuav pom cov kab mob hniav thiab yuav paub txog tus kab mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj thaum tseem ntxov.



## COV HNIIV CUAV

Txoj kev looj cov hniav cuav yuav siv sij hawm ntev thiaj swm. Xyuas kom cov hniav haum haum yuav pab kom txhob raug kho heev heev.

### Ib tug neeg nyuam qhuav looj hniav cuav yuav hnov:

- Cov hniav cuav loj loj los yog puv puv hauv lub qhov ncauj
- Ntiab ob daim di ncauj tawm tuaj
- Yuav ntuav tawm
- Muaj qaub ncaug ntau tuaj
- Hloov kev hais lus (xws li cov lo lus uas pib nrog tus tsiaj ntawv F los yog S)
- Muaj tej qhov chaw hauv lub qhov ncauj mob mob



Cov hniav cuav, yog tu xyuas zoo, yuav kav mus tsib rau kaum lub xyoo

Cov ntawm no yeej muaj thiab yuav ploj thaum twg tus neeg ntawd (thiab lub qhov ncauj) swm rau cov hniav cuav tshiab. Lub sij hawm no yuav ntev li ob peb teev los yog ob peb hnuv. **Cov hniav cuav uas haum haum yuav tsis cuam tshuam rau lub neej, xws li kev hais lus, kev noj mov thiab kev zom zaub mob.**

**GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, cov chaw tsim muaj cov khoom Polident® thiab Poligrip®, pom zoo cov nram no rau cov neeg looj hniav cuav tshiab:**

- Noj cov khoom muag muag thawj hnuv
- Tsis txhob noj cov khoom nplaum nplaum (xws li cov qhob noom caramel)
- Looj cov hniav cuav tas li qhov no yuav ua rau kom koj swm lawv
- Siv tshuaj nplaum hniav cuav kom paub cov hniav cuav nyob ruaj rau hauv lub qhov ncauj yog tsim nyog
- Cev yuag yuav ua rau cov hniav cuav tsis haum zoo mus ntsib tus kws kho hniav yog tsis haum zoo lawm
- Siv cov tshuaj nplaum yuav pab ua kom haum txog thaum tus kws kho hniav muab cov hniav cuav xyuas
- Ntxuav cov hniav cuav tom qab noj mov tag ñ thiab siv cov tshuaj ntxuav hniav cuav mos mos kom tsis txhob kos txheej hniav cuav saum toj
- Siv tshuaj tsau hniav cuav yav hmo ntuj tas li kom tshem tawm cov khub khov thiab ua rau cov hniav cuav huv si
- Mus ntsib tus kws kho hniav ib xyoos ib zaug kom nws xyuas cov hniav cuav thiab kom cov hniav haum zoo

Hu rau tus kws kho hniav yog:

- Pib hnov mob tej qhov chaw
- Yuav tau kho cov hniav cuav, ua kom hniav dawb los yog kho kom hniav ncaj
- Cov hniav cuav txhais los yog tawg

# SMILES FOR LIFE

**Kev tu xyuas cov hniav cuav** Cov nram no yog cov kev tu xyuas kom cov hniav cuav (tag nrho los yog ib txhia yog cuav) huv thiab lub qhov ncauj noj qab haus huv:

- Muab koj lub qhov ncauj so tshem tawm cov hniav cuav yav hmo ntuj.
- Muab cov hniav cuav tsau rau hauv ib cov tshuaj tsau hniav cuav thaum koj pw tsaug zog.
- Yaug cov hniav cuav kom tshem tau cov khoom noj uas daig tom qab cov puas noj thiab noj txom ncauj tag.
- Yaug cov hniav cuav hauv lub tais ntxuav muag uas tso muaj dej ntau ntau kom tiv thaiv txoj kev tawg taus yog thaum muab ua poob. Muab txoj phuum pua hauv lub qab tais dej ntxuav muag kom poob los txhob tawg taus.
- Muab txhuam thiab tsau tshuaj txhua hnuv kom cov hniav cuav huv si. Siv tus pas txhuam hniav muag muag los yog siv tus uas ua los txhuam cov hniav cuav.
- Tsis txhob sim kho cov hniav cuav uas tawg ñ hu rau tus kws kho hniav.

**Muab cov hniav cuav looj** Yuav tsum looj cov hniav cuav uas huv si thiab qhuav qhawv xwb:

- Pleev cov tshuaj nplaum yog tias tsim nyog tej zaum yuav tau sim ob peb hnuv koj thiaj paub tias yuav siv cov tshuaj nplaum npaum li cas thiaj ua hauj lwm zoo tshaj.
- Yaug lub qhov ncauj.
- Nias cov hniav cuav kom nyob chaw khov khov, tuav thiab muab tom kom ruaj.



**Kev tshem tawm cov hniav cuav:**

- Rau sab hniav cuav saum toj, muab ob tug ntiv tes xoo los yog cov ntiv tes tuav sab hniav cuav saum toj ntawm ob sab ces kaum qhov ncauj ntawm ob sab phlu uas cov hniav cuav chwv kiag cov pos hniav. Maj mam rub lawm hauv kom txog thaum cov hniav xooob thiab hle tau yooj yim.
- Rau sab hniav hauv qab, muab ntiv tes tuav ob tog hniav cuav, maj mam rub thiab diaj sab rau sab.

**Pab nrog ib tug neeg laus tu xyuas nws cov hniav cuav** Cov neeg tu xyuas yuav tsum ua raws li cov kauj ruam uas teev rau saum toj no kom pab tau ib tug neeg laus uas tsis taus los yog ib tug uas tseem taus tsawv tu xyuas nws cov hniav cuav. Qhov no yog qhov tseem ceeb ntawm txoj kev tu qhov ncauj. Lub qhov ncauj huv si yuav xis nyob thiab nquag. Nco ntsoov, txoj kev ntsib tus kws kho hniav ib zaug ib xyoos yeej tsim nyog txawm tias cov hniav yog hniav cuav tag nrho. Tus kws kho hniav yuav muab cov hniav cuav xyuas kom haum zoo, nrhiav thiab kho cov nqaij mob, ntsuam xyuas cov pob txha yaig thiab ntsuam xyuas lub qhov ncauj txog qog nqaij hlav cancer.



# SMILES FOR LIFE

## KHOOM NOJ KHOOM HAUS THIAB TUS NEEG LAUS

Kom noj cov khoom noj khoom haus zoo thiab kom cov hniav thiab cov pos hniav noj qab haus huv, tus neeg laus yuav tsum noj cov khoom noj uas yuav tsum muaj cov vivtasmeees, tshuaj zoo thiab lwm yam tshuaj yug roj ntsha uas pom zoo xws li cov muaj tshuaj calcium thiab roj ntsha protein. **Noj haus zoo yuav ua kom lub qhov ncauj noj qab haus huv.**

Txuas mus xyuas [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) kom paub ntshiv txog cov kev cob qhia txog khoom noj khoom haus. USDA txoj kev pom zoo noj haus zoo muaj nram no.



### Nqaij & Taum

5 lag txhua hnuv  
Cov nqaij thiab cov ntses  
tsis muaj rog los yog nqaij  
ntshiv: muab  
ci hauv qab  
qhov cub los  
yog saum  
nplaim taws



### Txhuv Nplej

5 rau 6 lag txhua hnuv  
Muab ib nrab kom yog  
txhuv nplej



### Mis Nyuj

3 khob txhua hnuv  
Cov yuag, tsis muaj rog,  
los yog tsis muaj lactose



### Txiv Hmab Txiv Ntoo

1 ½ rau 2 khob txhua hnuv  
Noj ntau yam: cov de  
tshiab, cov hauv kaus poom,  
cov muab ua khov los yog  
ua qhuav



### Cov Zaub

2 mus rau 2 ½ khob txhua hnuv  
Noj cov nplooj ntsuab doog  
thiab cov zaub daj liab; sim cov  
taum qhuav, taum pauv thiab  
zaub ntsuab

Koj tsev neeg tus kws kho mob yuav pom zoo kom noj cov tshuaj qab los uas muaj ntau yam vivtasmeees los yog tshuaj zoo yug lub cev.

Xyeej los yog txo cov **khoom noj thiab dej haus uas muaj piam thaj thiab hmoov nplej ntau heev**, thiab cov khoom tsis muaj yam zoo. **Txo cov dej qab zib uas yog haus yuag** cov kua qaub nyob rau hauv cov dej no yuav ua rau hniav lwj thiab muaj kab mob pos hniav. Haus **dej caw** kom tsawg kawg nkaus yog yuav tsum haus.



Xav paub ntshiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://cda.org).  
Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)

# SMILES FOR LIFE



## Tus neeg laus puas noj muaj puas cuag ncuaj?

Txhua qib hnuv nyoog, noj khoom noj khoom haus zoo yog ib qhov

tseem ceeb rau lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv. Rau cov neeg laus, tej zaum lawv yuav tsis tau cov khoom noj khoom haus zoo tsim nyog vim muaj ntau yam laj thawj. Qhov tseeb, lawv yuav tsis noj muaj puas, ces qhov ntawd ua kev tsis zoo rau lawv lub qhov ncauj thiab rau lawv lub cev tag nrho. Qee yam laj thawj uas cov neeg laus tsis noj ntau los yog tsis noj muaj puas yog:

- Cov hniav cuav tsis haum, los yog tsis muaj hniav cuav
- Mob hniav thiab/los yog mob qhov ncauj
- Kev nyuab siab thiab/los yog kev twm zeej
- Kev quav dej caw
- Tsis muaj nyiaj txiag txaus
- Muaj kab mob (kho kab mob qog nqaij hlav cancer, ua piv txwv, yuav hloov cov yam ntxwv noj haus thiab hloov cov khoom noj, thiab ua rau tus neeg tsis qab los noj)
- Mob plab
- Tem toob Alzheimer los yog lwm hom kev tem toob hom neeg mob no yuav tsis nco qab noj
- Qhov ncauj tsis hnov qab los yog qhov ncauj tsuag
- Mus tsis tau rau tom khw los yog ua tsis taus zaub mov rau tus kheej

## Yuav ua tau dab tsi pab?

Rau cov kab mob qhov ncauj los yog lwm cov kev muaj mob, tsim nyog mus cuag tus kws kho mob muaj txuj ci; xws li tus kws kho hniav los yog tus kws kho mob. Tsev neeg los yog tus neeg tu xyuas yuav tsum qhia yog hais tias lawv pom tus neeg laus tsis noj muaj puas los yog tsis noj ntau txaus kom nws muaj zog. Yuav tsum ua txhua yam kom muaj cov puas noj zoo rau tus tib neeg ntawd.

Koj lub zos los yog lub cheeb nroog yuav muaj cov kev pab xa zaub mov siav mus rau cov laus uas tawm tsis tau hauv lawv lub tsev los yog cov laus txom nyem tsis muaj nyiaj txiag. Lub [California Cov Koom Haum Hauv Cheeb Tsam Txog Txoj Kev Laus Zus \(Area Agencies on Aging\)](#) los yog lub [California Tuam Fab Txhawb Txoj Kev Laus Zus \(California Department of Aging\)](#) yuav qhia tau ncauj lus ntxiv thiab qhia cov kev tsim nyog tau kev pab los ntawm lwm cov kev pab rau cov neeg laus.

**Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo (Cov Kev Txhawb Txoj Kev Laus Zus/ Cov Kev Pab Hauv California).**

Rau cov neeg laus uas tsis muaj nyiaj txiag ntau thiab tsis muaj kev pab them nqi kho hniav, yeej muaj cov chaw muab kev pab rau hauv tsev xws li mus muas khoom noj hauv khw, ua cov puas noj kom siav, pab tu lub cev kom huv si thiab muaj lwm cov kev pab.





# SMILES FOR LIFE

## KEV HAUS LUAM YEEB THIAB HNIAB LWJ

**Kev haus luam yeeb Ö** Haus cov luam yeeb me, cov luam yeeb loj los yog cov yeeb hauv kav kub lub, los yog cov luam yeeb uas muaj yeeb tsawg yuav ua rau kom muaj feem mob qog nqaij hlav cancer, nrog rau mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj.

Siv cov luam yeeb yuav tsim los yog txhawb kom muaj ob peb yam teeb meem rau lub qhov ncauj:

- Cov pos hniav nyias zus
- Cov pos hnias los ntshav
- Muaj kab mob loj heev rau cov pos hniav
- Ua pa tsw phem
- Cov hniav thiab tus nplaig khub
- Tsis hnov qab thiab tsis hnov tsw heev
- Yuav hlav zoo qeeb tom qab phais mob tag
- Leukoplakia (cov tee dawb dawb yog cov kev qhia ntxov tias muaj feem yuav mob qog nqaij hlav cancer)
- Mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj



**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Txiav luam yeeb thiab/los yog txiav txoj kev siv cov luam yeeb. Nug koj tus kws kho hniav los yog tus kws kho mob txog cov kev pab txiav luam yeeb thiab/los yog kev siv luam yeeb. Muaj ntau yam kev pab rau koj kom koj txiav taus luam yeeb:

- Xov Tooj Pab Txiav Luam Yeeb ntawm 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Txoj kev pab no yog muab kev pab txhawb zog siab thiab txhawb pub dawb hauv xov tooj.
- Cov koom haum xwx li [Asmeskas Chaw Pab Txoj Kev Mob Qog Nqaij Hlav Cancer \(American Cancer Society\)](#) los yog [Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Lub Ntsws \(American Lung Association\)](#) muaj cov kev pab txiav luam yeeb thiab cov ncauj lus zoo.



(**Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo, iTxiaiv Tawm Tus Xeeb Ceem Pheem,** kom paub meej ntxiv txog kev haus thiab kev txiav luam yeeb.)



## QHOV NCAUJ MOB QOG NQAIJ HLAV CANCER

Thaum laus zus muaj feem yuav mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj zus. Lub [Asmeskas Chaw Pab Txoj Kev Mob Qog Nqaij Hlav Cancer \(American Cancer Society\)](#) (ACS) ceeb toom hais tias muaj ntau tshaj ib nrab ntawm cov neeg mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj yog cov neeg muaj hnub nyoog 65 xyoos los yog laus dua thiab cov txiv neej muaj feem mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj ntau tshaj ob npaug ntawm cov poj niam. Lub ACS kuj ceeb toom txog cov nram no:

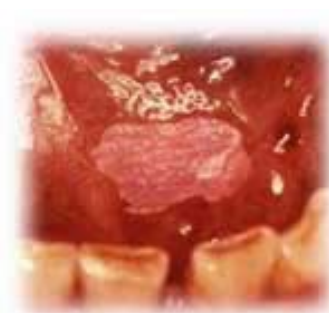
Ob yam teeb meem tseeb uas tsim mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj yog:

### 1. Kev haus luam yeeb:

- Kws yees tias 90 feem pua ntawm cov neeg mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj yog cov neeg haus luam yeeb.
- Ib tug neeg haus luam yeem muaj rau npaug tshaj tus tsis haus yuav muaj mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj.
- Cov neeg siv cov luam yeeb uas muaj yeeb tsawg muaj feem 50 npaug yuav mob qog nqaij hlav cancer rau ntawm sab phlu, cov pos hniav thiab hauv ob sab di ncauj.

### 2. Kev haus dej caw:

- Cov neeg haus cawv heev yog cov muaj feem yuav mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj dua.
- Tshaj lawm 75 feem pua ntawm cov neeg mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj yeej haus cawv ntau tshaj li tsim nyog.
- Haus cawv thiab haus luam yeeb ua ke yuav tsim teeb meem txaus ntshai tshaj.



Leukoplakia (hauv nruab nrab daim duab) yog ib yam kab mob hlav qog nqaij hauv qhov ncauj thaum tseem ntxov. (Case School of Dental Medicine zoo siab muab daim duab no)



Lub poov squamous cell carcinoma ntawm tus nplaig.

**Tus kws kho hniav yuav pom cov kev mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj thaum tseem ntxov los yog cov nqaij mob yuav rais mus ua qog nqaij hlav cancer. Lub koom haum Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association) muaj cov ncauj lus nram no qhia txog mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj:**

- Cov qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj pib ua tej tee dawb dawb los yog liab liab me me los yog to ib qhov twg hauv lub qhov ncauj.
- Nws mob tau rau txhua txhia qhov chaw ntawm lub qhov ncauj nrog rau ob daim di ncauj, cov pos hniav, sab hauv ob sab phlu, tus nplaig thiab cov phiaj nru tawv thiab nru muag.
- Feem ntau cov nqaij to yuav tsis hnov mob.

# SMILES FOR LIFE

## Lwm cov cim qhia tias mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj yog:

- Qhov to uas los ntshav yooj yim los yog tsis txawj zoo
- Cov nqaij hauv lub qhov ncauj thim xim
- Ua lb thooj, tuab tuab, nqaij ntxhib ntxhib, ua ua txheej los yog qhov nqaij yaig
- Hnov mob, muag muag los yog loog hauv lub qhov ncauj los yog ntawm ob daim di ncauj
- Zom, nqos, hais lus los yog txav lub puab tsaig los yog txav tus nplaig nyuab
- Cov hniav sib dhos txawv



Tiv tshav kub ntev ntev yuav ua rau ob daim di ncauj mob qog nqaij hlav cancer.

**KEV DAWS QHOV TEEB MEEM:** Ceev faj kom paub txo feem yuav muaj mob qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj:

- Tsis txhob haus luam yeeb, haus yeeb thooj los yog zom luam yeeb
- Haus dej cawv kom tsawg kawg nkaus, yog yuav tsum haus
- Siv tshuaj pleev di ncauj uas muaj tshuaj tiv thaiv tshav ntuj kub
- Noj txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub kom ntau
- Mus ntsuam xyuas hniav kom cuag ncu, nrog rau txoj kev ntsuam xyuas qhov ncauj hlav qog nqaij

Lub National Institute for Dental thiab Craniofacial Research (NIDCR) hais tias yeej tiv thaiv tau kom tsis txhob mob feem qog nqaij hlav cancer hauv qhov ncauj ntau, thiab txhawb kom ntsuam xyuas qhov ncauj hlav qog nqaij ua ib ntu ntawm txoj kev ntsuam xyuas hniav. Kev tiv thaiv thaum ntxov yog txoj kev zoo tshaj.

(Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo: [Qhov Ncauj Mob Qog Nqaij Hlav Cancer ñ koj puas muaj feem mobi](#))



# SMILES FOR LIFE

## KEV TU XYUAS TUS NEEG MUAJ MOB QOG NQAIJ HLAV CANCER HAUV QHOV NCAUJ

**Kev kho qog nqaij hlav cancer muaj ob peb yam kev mob tshwm sim; tej yam yuav mob rau lub qhov ncauj:**

- O thiab ua kiav txhab rau cov nqaij npua ncig sab hauv lub qhov ncauj
- Hnov qhov ncauj thiab cov pos hniav mob
- Muaj feem kis tau kab mob rau hauv qhov ncauj dua
- Qhov ncauj qhuav
- Hniav lwj
- Muaj teeb meem rau tus nplaig, kub kub, o o, laws tawv
- Puab tsaig txhav
- Noj mov thiab nqos nyuab



Nws yog ib lub tswv yim zoo mus ntsib tus kws kho hniav ua ntej yuav kho tus kab mob qog nqaij hlav cancer.

Mus ntsib koj tus kws kho hniav ua ntej pib kho tus kab mob qog nqaij hlav cancer. Thaum twg tsim nyog, cov neeg mob qog nqaij hlav cancer yuav tsum mus ntsuam xyuas cov hniav li ob lub lim piam ua ntej pib kho kom paub thiab kho tej yam kab mob uas muaj nyob rau hauv lub qhov ncauj ua ntej.

**(Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo: [iKev tu xyuas cov neeg mob qog nqaij hlav cancer cov qhov ncauj](#))**

Tej yam kev mob tshwm sim los ntawm txoj kev siv tshuaj tua qog nqaij hlav chemotherapy yuav tsim teeb meem rau lub qhov ncauj (xws li voos kab mob) uas yuav tau txiav tsis kho los yog ncuab lub sij hawm kho ib ntus. Yog lub qhov ncauj tsis zoo ua ntej yuav xuas tshuaj tua qog nqaij hlav, tus neeg yuav muaj feem ntsib lwm cov teeb meem kab mob kev nkeeg ntxiv.

**(Xyuas Cov Ntawv Qhia Cov Chaw Pab Zoo: [iKev siv tshuaj tua kab mob qog nqaij hlav thiab koj lub qhov ncauj](#))**



---

# SMILES FOR LIFE

---

## **Kom lub qhov ncauj noj qab haus huv thaum lub sij hawm kho kab mob qog nqaij hlav cancer:**

Nws tseem ceeb yuav tau sib tham txog cov tswv yim tiv thaiv kab mob hauv qhov ncauj nrog koj tus kws kho hniav. Nug seb puas tsim nyog nws muab cov tshuaj fluoride pleev los yog tshuaj yaug qhov ncauj kom tiv thaiv kab noj hniav. Lwm cov kev pom zoo yog:

- Haus dej kom ntau los yog npuav cov dej nkoog
- Siv cov tshuaj qaub ncaug kom muaj cov tshuaj fluoride yog hais tias muaj teeb meem qhov ncauj qhuav
- Xaiv hom xis nkoos los yog qhob noom tsis muaj piam thaj
- Xyeej cov khoom noj thiab dej haus qab zib vim nws yuav ua kom muaj hniav lwj
- Txhuam cov hniav, cov pos hniav thiab tus nplaig kom cuag ncuva, thiab siv tus pas txhuam hniav kom muag muag yog tias tsim nyog
- Tsuas siv cov tshuaj yaug qhov ncauj uas tsis muaj cawv txuam xwb
- Maj mam xuas hlua dig hniav, tsis txhob dig tej chaw mob los yog chaw los ntshav
- Yog cov hniav cuav tsis xis coj los yog xooob xooob, mus ntsib tus kws kho hniav
- Ceev faj txog yam khoom koj noj thiab haus yog lub qhov ncauj mob
- Xyeej txhob noj cov khoom ntsim, qaub thiab nkig
- Tsis txhob haus dej caw
- Tsis txhob siv luam yeeb



*Xav paub ntiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://cda.org).*

**Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)**

# SMILES FOR LIFE

## COV NTAWV QHIA COV CHAW PAB ZOO

Mus rub tau Luag Nyav Mus Tag Lub Neej (Smiles for Life) cov ntawv teev lus tseeb no ntawm CDA qhov Web site: [cda.org](http://cda.org).

### Chaw Nrhiav Kev Kho Hniav

California Kev Sib Koom Txhawb Hniav (California Dental Association) ìFind a Dentistî [cda.org/finddentist](http://cda.org/finddentist)

Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association) Nrhiav Ib Tug Kws Kho Hniav Koom Ua Tswv Cuab nrog ADA [ada.org/public/directory/index.asp](http://ada.org/public/directory/index.asp)

California muaj 32 lub koom haum txhawb kev kho hniav uas yuav qhia tau rau koj txog cov kws kho hniav ntawm cov cheeb tsam chaw.

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

Rau cov neeg txom nyem tsis muaj nyiaj txiag ntau thiab tsis muaj kev pab them nqi kho mob, muaj cov chaw kho hniav thoob plaws hauv lub xeev California cov cheeb nroog uas tsub nqi pheej yig/tsub nqi raws li muaj nyiaj hlis xwb. Cov Tsev Kho Hniav Zoo (Safety Net Dental Clinics) hauv California: [cda.org/clinics](http://cda.org/clinics)

Koj thov tau kev pab them nqi kho mob Medi-cal (ua muaj kev pab them nqi kho hniav nrog) yog hais tias koj:

- Muaj 65 xyoos los yog laus dua
- Dig muag
- Tsis taus
- Nyob hauv ib lub tsev muaj cov kws tu xyuas neeg mob nrog tu los yog hauv ib lub tsev laus tu xyuas

Los yog koj muaj npe tau ib yam kev pab nram no:

- SSI/SSP
- CalWorks (AFDC)
- Nyiaj Pab Neeg Khiav Nkaum Kev Phem
- Cov Kev Pab Txhawb Hauv Vaj Hauv Tsev (IHSS)

California Tuam Fab Txhawb Cov Kev Kho Kab Mob Kev Nkeeg: [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)

Medi-Cal (kev pab them nqi kho mob thiab kho hniav):

[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)



*Xav paub ntiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://cda.org).*

**Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)**

# SMILES FOR LIFE

**Rau Tus Neeg Mus Kho Hniav** Cov ntaub ntawv no yog lub koom haum Asmeskas Kev Sib Koom Txhawb Hniav (American Dental Association) muab los ua ntaub ntawv qhia txog qee yam teeb meem thiab xwm txheej ntawm lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv. Qhov chaw txuas mus xyuas no muaj ze li 50 cov ncauj lus sau txog lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv: [www.ada.org/goto/patientpage](http://www.ada.org/goto/patientpage).

Muaj cov ncauj lus nram no sau rau cov neeg laus thiab cov neeg tu xyuas:

- Cov tshuaj kho mob muaj feem xyuam li cas rau koj lub qhov ncauj txoj kev noj qab haus huv
- Koj lub qhov ncauj puas qhuav?
- Daws cov teeb meem qhov ncauj qhuav
- Kev tu lub qhov ncauj rau cov neeg mob qog nqaij hlav cancer
- Txiaiv tawm tus xeeb ceem phem Ö ua kom koj lub qhov ncauj luag nyav noj qab haus huv

Lub ADA txhawb kom muab cov ntaub ntawv no luam, yais thiab siv ua txoj kev kawm thiab ua ncauj lus nthuav qhia pub rau sawv daws xwb. Tiam sis, yuav tsis kheev muab cov ntaub ntawv [Rau Tus Neeg Mus Kho Hniav](#) tshaj tawm rau lwm qhov Web site dua li ADA qhov, los yog tsis pub rov luam tawm ntawv los yog tshaj tawm hauv tshuab hluav taws xob.

**Ntawv Teev Pab Qhia Cov Tshuaj Ua Rau Qhov Ncauj Qhuav** Daim ntawv pab qhia no muaj cov tshuaj uas tsim txoj kev qhov ncauj qhuav, thiab qhia cov kab mob uas tshwm sim tuaj thaum tsis muaj qaub ncaug txaus. Tso cai siv los ntawm Laclede, Inc. Xav paub ntxiv txog cov khoom Biotene uas pab kom rov muaj qaub ncaug, txuas mus xyuas [www.laclede.com](http://www.laclede.com) los yog hu xov tooj (800) 922-5856.

**Qhov Ncauj Qhuav** Yog phau ntawv los ntawm cov koom haum National Institutes of Health, National Institute of Dental thiab Craniofacial Research. Phau ntawv no yog muab pub dawb xwb, hais tau kom luam xa txog 50 phau ntawm NIDCR qhov web link nram qab no. Phau ntawv no kuj muaj hom PDF kom rub tau thiab luam tawm tau. Cov ntaub ntawv no tsis muaj tswv cuab zwm cai tseg thiab peb txhawb kom muab luam tawm mus siv tau. [www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm)

**Qhov Ncauj Mob Qog nqaij hlav cancer ñ koj puas tsim nyog muaj tus mob?** Yog phau ntawv los ntawm cov koom haum National Institutes of Health, National Institute of Dental thiab Craniofacial Research. Phau ntawv no yog muab pub dawb xwb, hais tau kom luam xa txog 50 phau ntawm NIDCR qhov web link nram qab no. Cov ntaub ntawv no tsis muaj tswv cuab zwm cai tseg thiab peb txhawb kom muab luam tawm mus siv tau. [www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm)



# SMILES FOR LIFE

**Kev Siv Tshuaj Tua Qog Nqaij Hlav thiab Koj Lub Qhov Ncauj** Yog phau ntawv los ntawm cov koom haum National Institutes of Health, National Institute of Dental thiab Craniofacial Research. Phau ntawv no yog muab pub dawb xwb, hais tau kom luam xa txog 50 phau ntawm NIDCR qhov web link nram qab no. Cov ntaub ntawv no tsis muaj tswv cuab zwm cai tseg thiab peb txhawb kom muab luam tawm mus siv tau.

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

## **Cov Kev Pab Rau Txoj Kev Laus Zus/Cov Kev Pab Hauv California**

California Tuam Fab Txhawb Txoj Kev Laus Zus sib cog lus thiab tau coj thiab cob Cov Koom Haum Hauv Cheeb Tsam txog Txoj Kev Laus Zus (Area Agencies on Aging) (AAA) kom npaj muaj ntau yam kev pab rau cov laus thiab cov neeg laus uas muaj kev tsis taus. Xav nrhiav lub koom haum AAA nyob rau ntawm koj cheeb tsam, hu **1-800-510-2020** los yog xav nrhiav koj lub cheeb nroog ntawm [http://www.aging.ca.gov/local\\_aaa/AAA\\_listing.asp](http://www.aging.ca.gov/local_aaa/AAA_listing.asp)

**Tus Xov Qhia Ncauj Lus Txog Neeg Laus:** Xav paub ntxiv txog cov kev pab hauv koj cheeb tsam rau cov laus thiab cov neeg laus uas muaj kev tsis taus nyob rau hauv California, hu rau **1-800-510-2020**.

Xav paub txog cov kev pab nyob rau sab nraum California rau cov laus los yog rau cov neeg laus uas muaj kev tsis tau, hu rau **1-800-677-1116**

**Txoj Kev Pab Muab Npluas Noj:** Muaj ncauj lus qhia txog txoj kev pab pluas noj Congregate Meal thiab kev tsim nyog tau kev pab thiab kev txais cov kev pab yog hu tus xov tooj hu kev deb dawb hauv lub xeev ntawm **1-800-510-2020**

**Tus Xov Tooj Ceeb Toom Kev Kub Ntxhov Txog Kev Tu Xyuas Mus Ntev rau tus Ombudsman:** CRISISline qhib 24 teev ib hnuv twg, 7 hnuv ib lim piam twg, txais cov ncauj lus tsis txaus siab los ntawm cov neeg raug tu xyuas nyob hauv tsev laus, yog hu **1-800-231-4024**.

**HICAP Tus Xov Tooj Qhia Ncauj Lus:** Kev Pab Txhawb Zog Siab Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Pab Tawm Tsam Tswv Yim (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) pab rau cov neeg tau kev pab them nqi kho mob Medicare tam sim no thiab cov uas npaj xav tau kev pab rau txoj kev noj qab haus huv thiab kev pab tu xyuas mus ntev. HICAP yuav ceev zoo cia lawv txoj kev pab txhawb zog siab thiab lawv pab dawb xwb. Yog koj xav teem ib lub sij hawm rau hauv koj lub zej zog los yog koj muaj lus nug, hu rau HICAP lub chaw khiav dej num ze koj ntawm **1-800-434-0222**.



*Xav paub ntxiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://cda.org).*  
Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)



---

# SMILES FOR LIFE

---

**Ceeb Toom Txoj Kev Tsim Txom Cov Laus Hauv Tsev Neeg: hu rau 1-888-436-3600**

**Teb Chaws Asmeskas Tuam Fab Txhawb Kev Ua Qoob Ua Loo Cov Kev Cob Qhia Khoom Noj Khoom Haus:** *Cov Kev Cob Qhia Khoom Noj Khoom Haus Zoo Rau Cov Neeg Asmeskas (Dietary Guidelines for Americans)* yog tshaj tawm thaum xyoo 2005. Cov no thiab lwm cov ncauj lus tseem ceeb muaj nyob rau hauv online ntawm [www.mypyramid.gov/guidelines/index.html](http://www.mypyramid.gov/guidelines/index.html)



*Xav paub ntxiv txog kev tu xyuas cov hniav kom txoj kev laus zus ntsib kev noj qab haus huv, txuas mus xyuas [cda.org](http://cda.org).*

**Cov ntaub ntawv yog tsim thaum xyoo 2005 los ntawm lub koom haum Ohio Kev Sib Koom Txhawb Hniav (Ohio Dental Association)**