



SMILES FOR LIFE

Smiles for Life ("Cười Tươi Suốt Đời") là một chương trình được thảo hoạch để ứng đối với nhu cầu về giáo dục và ý thức về sự cần thiết giữ sức khỏe răng miệng liên tục đối với những người cao niên. Chương trình này phục vụ những người lớn tuổi sống độc lập tại nhà và những người lớn tuổi phải phụ thuộc một phần, cần có sự giúp đỡ một phần hay toàn phần từ một người trong gia đình hay một người chăm lo sức khỏe khác.

Chương trình này không có bản quyền và việc sao chép tất cả các tài liệu được khuyến khích. Việc đưa tài liệu lên mạng lưới internet qua các địa chỉ Web cũng được đề cao. Qua sự sao chép, chương trình thông tin có thể được phổ biến rộng rãi cho những loại dân liệt kê ở trên, cũng như cho những ai có làm việc với những người cao niên trong cương vị một người chuyên môn hoặc người chăm sóc sức khỏe.

Việc chăm sóc sức khỏe răng miệng liên tục – từ việc đánh răng và chà răng hàng ngày cho đến việc khám răng định kỳ là quan trọng để giữ cho người lớn tuổi có sức khỏe tốt. Mối liên hệ giữa sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng quát rất chặt chẽ. Tổng Y Sĩ Giải Phẫu của Hoa Kỳ và nhiều cơ quan chăm lo sức khỏe liên tục truyền bá thông điệp là "sức khỏe răng miệng là tối cần thiết cho sức khỏe tổng quát và cảm giác an vui..."

Những tài liệu về thông tin sau đây đề cập đến những vấn đề liên quan tới sức khỏe răng miệng và sự chăm sóc hàng ngày cho những người lớn tuổi phụ thuộc một phần cũng như còn có thể sinh hoạt độc lập. Một danh sách những tài liệu tài nguyên có ích khác để ở phần cuối xấp tài liệu này.

Để tìm hiểu thêm về sức khỏe răng miệng tốt, xin vào thăm: www.cda.org/public-resources



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà 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

THÔNG TIN TRONG CHƯƠNG TRÌNH SMILES FOR LIFE

- Những nguyên nhân hay những yếu tố góp phần đưa đến hư răng nơi người lớn tuổi
- Những dấu hiệu thường thấy của bệnh răng miệng
- Những điều kiện về sức khỏe có thể làm cho việc đánh răng và cạo răng trở nên khó khăn
- Chứng khô miệng
- Những phản ứng phụ có thể có của việc dùng thuốc chữa bệnh đối với sức khỏe răng miệng
- Thói quen hàng ngày vệ sinh răng miệng
- Răng giả
- Việc dinh dưỡng và người cao niên
- Việc hút thuốc lá và hư răng
- Ung thư miệng
- Chăm lo sức khỏe răng miệng cho người bị bệnh ung thư
- Những tài liệu tài nguyên

CẢM TẠ

Những thông tin chứa đựng trong những tài liệu này đã được thu thập từ nhiều nguồn, kể cả những chuyên gia về nha khoa cho người cao tuổi là các bác sĩ Marsha Pyle, Đại Học Nha Khoa Case và bác sĩ Abdel Rahim Mohammad, Đại Học Nha Khoa Ohio State. Những nguồn tài liệu và trợ giúp khác là Hội Nha Sĩ Hoa Kỳ, Những Viện Quốc Gia về Sức Khỏe – Viện Quốc Gia Nghiên Cứu Răng Sọ Mặt (NIDCR), Hội Đồng của Hội Nha Khoa Ohio chuyên về Phương Cách được chăm sóc và dịch vụ công cộng, Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, Hội Ung Thư Hoa Kỳ, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, và Laclede, Inc.

Những hình chụp và đồ họa được sử dụng với sự cho phép/nhã ý của Microsoft Office Clipart, Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, NIDCR, Trường Nha Khoa Case, Phân Khoa Chuyên về Nha Chu Học tại Ohio State University, và iStockphoto.com.

Cho Bệnh Nhân về Răng đã được sao chép với sự cho phép của Hội Nha Sĩ Hoa Kỳ.



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà cda.org.

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

NHỮNG GÌ CÓ THỂ GÂY RA HAY GÓP PHẦN CHO SỰ HƯ RĂNG NƠI MỘT NGƯỜI LỚN TUỔI

Không thể nắm bàn chải đánh răng? Một sự suy yếu do tê thấp, tai biến mạch máu não, hay căn bệnh nào khác tương tự có thể làm cho việc nắm bàn chải đánh răng trở nên khó khăn.

GIẢI PHÁP: Nhét cán bàn chải vào một trái banh tennis, cho nó vào trong một cán ghi đông xe đạp hay cho bàn chải vào một giày buộc Velcro.



Bạn cũng có thể gói cán bàn chải với giấy gói bằng nhôm để làm cho nó cong kênh hơn và dễ cầm nắm hơn.

Không thể bóp ống thuốc đánh răng? Việc suy yếu sức khỏe vì tê thấp, tai biến mạch máu não, không còn lanh lẹ hoặc bất cứ giới hạn về thể lực nào khác có thể làm cho công việc bình thường thật đơn giản này trở thành khó nhọc.

GIẢI PHÁP: Đặt ống thuốc mở sẵn lên thành bồn rửa mặt. Giữ hay đặt bàn chải phía dưới trong bồn rửa mặt, và dùng những ngón tay hay cạnh tay, bóp nhẹ ống thuốc để thuốc phòi ra.

Những loại đồ bóp thuốc có bán tại những dược phòng (drugstore) trong khu vực. Đặt một đồ bóp vào một đầu ống thuốc và trượt nó về phía trên để cho thuốc phọt ra.

Một số sản phẩm thuốc đánh răng có bán với bộ phận bơm có thể giúp những người lớn tuổi không thể tháo nắp ống thuốc đánh răng được. Có thể mua thứ này ở nhiều siêu thị bán lẻ hay dược phòng.



Ngoài ra, còn có thể mua những loại bơm thuốc đánh răng vừa đủ lượng cần thiết trên mạng lưới internet. Cứ vào tìm nơi có đề "Dụng cụ bơm thuốc đánh răng." ("toothpaste dispensers")

SMILES FOR LIFE



Khó khăn trong việc cà răng? Việc nắm và sử dụng dây cà răng có thể là vấn đề cho một người đã mất sự lẹ làng và khéo léo của bàn tay và ngón tay.

GIẢI PHÁP: Hãy sử dụng dụng cụ giữ dây cà tương tự như trong hình vẽ. Hãy nhờ người chăm sóc sức khỏe cho mình trợ giúp cho mình trong phần việc này của việc chăm sóc răng miệng hàng ngày nếu cần thiết.

Quên không đánh răng... Một căn bệnh như bệnh quên Alzheimer hay những tình trạng sa sút trí tuệ khác có thể là lý do bệnh nhân không làm vệ sinh hàng ngày, kể cả việc đánh răng. Người này có nhiều khả năng cần đến sự trợ giúp và kiểm tra hàng ngày về vệ sinh răng miệng.

Hãy ý thức một điều là một bàn chải đánh răng ướt nước không có nghĩa là răng đã được đánh – bệnh nhân có thể cứ đánh hoài một cái răng, dùng đầu bàn chải sai, hoặc chỉ làm ướt bàn chải thôi.

GIẢI PHÁP: Một người thân trong gia đình hoặc người chăm sóc sức khỏe khác có thể giúp bệnh nhân chăm sóc răng hàng ngày. Một vài mách ý nên ghi nhớ như sau:

- Người chăm sóc và bệnh nhân nên được ngồi hoặc đứng thoải mái. Người chăm sóc nên cao hơn bệnh nhân một chút.
- Hãy sử dụng một nơi dễ làm việc chăm sóc răng hàng ngày – có thể ở trong nhà tắm, bếp, ở một bàn phẳng hay để bệnh nhân ngả người trên ghế hoặc giường.
- Hãy để sẵn những dụng cụ chăm sóc răng miệng, nước và khăn lau kế bên để tiện dùng.
- Hãy ở một phòng có đủ ánh sáng tốt
- Hãy mang găng tay bảo vệ (và khẩu trang nếu cần thiết).
- Hãy giải thích và chỉ cho bệnh nhân từng động tác một trước khi bắt đầu.
- Hãy giữ thói quen đúng giờ đúng chỗ hàng ngày.
- Hãy nên kiên nhẫn và quan tâm và cho bệnh nhân phản hồi tích cực.
- Đừng vội vàng.



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà cda.org.

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



bệnh nhân cứng chống ... Bệnh nhân cứng chống bởi vì đau đớn do hư răng hay có bệnh nướu? Bệnh nhân có cảm thấy không thoải mái không? Bệnh nhân có nhận ra hay biết bạn không? Có vấn đề trở ngại về ngôn ngữ không?

Đó là những vấn đề thường có cần phải xem xét với người bệnh nhân cứng chống thói quen hàng ngày vệ sinh răng miệng.

GIẢI PHÁP: Hãy bảo đảm cho bối cảnh xung quanh tiện nghi, quen thuộc và dễ chịu đối với bệnh nhân. Hãy tạo ra một thói quen yên bình để tuân theo.

- Nói chuyện với gia đình nếu bệnh nhân cứng chống.
- Hãy thảo luận việc dùng những thiết bị giúp há miệng.
- Từ tốn gây ra một "giây thân ái" với bệnh nhân.
- Hãy tôn trọng sự riêng tư. Luôn luôn xin phép được vào phòng và đánh răng.
- Giải thích thói quen từng bước một.
- Giữ thói quen y như vậy cho mỗi ngày – làm cho nó trở nên quen thuộc.
- Dùng giọng nói nhỏ nhẹ êm dịu.
- Đừng thúc hối bệnh nhân hay làm phương thức một cách vội vàng.
- Tạo cho bệnh nhân một cách chia trí, nếu bệnh nhân đồng ý: nhạc ưa thích, vặn TV lên, để cho bệnh nhân cầm nắm một thứ gì đó đặc biệt, vv...
- Khi có thể được, hãy để cho bệnh nhân tự giúp mình – cầm lấy và hướng dẫn cho bàn tay bệnh nhân cầm lấy bàn chải.
- Nếu có trở ngại về ngôn ngữ, tìm người thông dịch.

Những lý do khác làm răng hư bao gồm:

- Đã từng bị sâu răng nhiều lần
- Không tới thăm nha sĩ
- Chứng khô miệng
- Có bệnh nào đó về cơ thể

NHỮNG DẤU HIỆU THÔNG THƯỜNG CỦA BỆNH RĂNG

Nếu người lớn tuổi không đánh răng hay cà răng, và có vẻ như không có giới hạn về thể chất nào ngăn cản việc này, có thể là có bệnh về hư răng và hư nướu. Nếu bệnh nhân có thể hiểu được những câu hỏi của bạn, hãy hỏi xem họ có đau miệng hay không.

Một vài dấu hiệu hư răng hoặc bệnh về nướu:

- Than thở nói ra hay có những điều bộ rõ rệt cho thấy có đau
- Sâu răng trông thấy
- Hơi thở miệng hôi liên tục
- Răng bị nám đen
- Răng như có màng và trông xỉn
- Nướu chảy máu
- Miệng sưng
- Khó khăn khi nhai
- Không chịu ăn uống
- Răng giả không có trong miệng
- Răng giả có vẻ không vừa
- Răng lung lay



hình về bệnh nha chu và mất xương

Nếu bệnh nhân có bệnh Alzheimer hay một loại sa sút trí tuệ khác, có thể người đó không nói được cho bạn là có đau hay không. Những người chăm sóc – có đeo găng tay bảo vệ và nếu cần thiết, một mặt nạ dùng cho giải phẫu – nên xem xét cẩn thận miệng bệnh nhân để tìm ra dấu hiệu về bệnh răng miệng.



mô mọc dư thừa và sự sâu răng



sự sâu răng

NHỮNG ĐIỀU KIỆN VỀ SỨC KHỎE CÓ THỂ GÂY KHÓ KHĂN CHO VIỆC ĐÁNH RĂNG HOẶC CHÀ RĂNG

Sự run rẩy có thể do bệnh Parkinson, bệnh liệt não hay bệnh Huntington gây ra.

Không thể nắm chặt bàn chải, dây cà răng, hay tuýp thuốc đánh răng ... có thể do kết quả của việc liệt bại do bị tai biến mạch máu não, MS (chứng đa xơ cứng), bệnh Parkinson, bị thương nơi não hay dây tủy sống, chứng yếu đuối hay tình trạng bị suy yếu hoặc bệnh tật khác.

Cũng có thể do bắp thịt yếu, kém sinh lực, mất khả năng phối hợp động tác, hoặc có một số giới hạn trong cử động do phong thấp hay một căn bệnh làm suy liệt nào khác.

Không thể giữ cho miệng mở ra ... một kết quả có thể vì liệt hay yếu đuối vì bị bệnh. Cũng có thể do bị bệnh khớp thái dương hàm (TMJ), nhiễm trùng đường miệng, nghiến hàm, hay nghiến răng.

Bệnh sa sút trí tuệ hay suy giảm ý thức ... Alzheimer, những hình thức sa sút trí tuệ khác, và những hậu quả của việc bị tai biến mạch máu não, nhiều khi làm cho bệnh nhân quên đánh răng hay quên không biết cách đánh răng.

Thị giác sa sút ... những vấn đề về thị giác như nhãn áp cao, mù hoàn toàn, và thoái hóa về điểm vàng trong võng mạc có thể làm cho việc thực hiện vệ sinh răng đơn giản trở nên khó khăn.

Khó khăn khi nuốt ... có thể gây ra sự tắc nghẹn hoặc cảm giác nghẹn; những người lớn tuổi có thể sợ đánh răng vì sợ nghẹn. Những người bị bệnh Parkinson hoặc tai biến mạch máu não có thể có khó khăn khi nuốt.

Có một lịch sử giữ vệ sinh răng miệng kém ... nếu bệnh nhân đã không giữ gìn sức khỏe răng và nướu khi còn trẻ tuổi, kể cả đánh răng và chà răng hàng ngày, thì có thể không còn quan trọng khi đã trở nên có tuổi.



Việc giúp đỡ vệ sinh răng miệng hàng ngày thường là cần thiết cho những người cao niên đã mất sức lực, không thể di chuyển, tay chân không còn khéo léo, hay mất khả năng vận hành khác.

CHỨNG KHÔ MIỆNG

Xerostomia (zē-rō-stō-mē-ă) là tiếng chuyên môn y khoa để chỉ chứng khô miệng do thiếu nước bọt. Khô miệng có thể gây khó khăn cho việc ăn uống và nói năng và cũng có thể gây ra bệnh halitosis (chứng hôi miệng). Nếu không có nước bọt để làm trơn miệng, làm trôi đi những hạt đồ ăn, cân bằng lượng a xít trong miệng, và giúp tái tạo chất khoáng cho răng, chứng sâu răng và những nhiễm trùng khác có thể được tạo ra.

Những vị cao niên lại càng dễ bị chứng khô miệng vì phải uống nhiều loại thuốc khác nhau để kiểm soát những chứng bệnh đã mắc trong đời. Người cao niên cũng dễ có răng bị hở chân răng vì nhiều yếu tố gồm cả, nhưng không chỉ giới hạn trong, tuổi tác, sự hút thuốc lá, và những thói quen về vệ sinh răng miệng. Những mặt chân răng bị hở ra khi xương quanh răng bị mất đi, thường thường bị gây ra bởi bệnh về nướu. Những mặt chân răng dễ bị sâu hơn vì chúng không có lớp men bảo vệ. Sự kết hợp của mặt chân răng hở và chứng khô miệng làm gia tăng khả năng bị sâu răng.

NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG KHÔ MIỆNG

THUỐC CHỮA BỆNH: Thuốc chữa bệnh là nguyên nhân thông thường nhất gây ra chứng khô miệng; Có hơn 400 loại thuốc theo toa bác sĩ thông thường và thuốc mua tự do được biết là gây ra chứng khô miệng.

XẠ TRỊ VÀ HÓA TRỊ: Những người phải trải qua xạ trị hay hóa trị vì ung thư đầu và cổ cảm thấy bị chứng khô miệng. Những hạch tạo ra nước bọt có thể bị làm hư hại hoàn toàn và lượng nước bọt có thể bị giảm hoặc mức độ đậm đặc bị thay đổi.

BỆNH TẬT: Chứng khô miệng có thể là dấu hiệu của một bệnh ẩn tàng như bệnh tiểu đường hoặc hội chứng Sjögren, một chứng bệnh trong đó những tế bào miễn nhiễm tấn công và phá hủy những hạch nước mắt và hạch nước bọt.

SỰ LẠM DỤNG MA TÚY: Chứng khô miệng là một triệu chứng thông thường của việc lạm dụng ma túy vì nhiều loại thuốc làm giảm đi việc sản xuất ra nước bọt.

SMILES FOR LIFE

GIẢI PHÁP: Dù rằng không có cách trị dứt chứng khô miệng, có những bước đi ta có thể theo để giúp kiểm soát tình trạng này. Hãy uống nhiều nước và/hoặc những thứ nước ngọt không có đường. Hãy nhai kẹo không có chứa chất đường mà chứa chất xylitol; kẹo nhai kích thích việc sản xuất nước bọt và xylitol giúp bảo vệ răng cho khỏi bị sâu. Hãy tránh dùng thuốc lá, chất caffeine, và rượu. Nếu dùng nước súc miệng, nhớ biết chắc nó không chứa chất rượu cồn. Dùng một loại gel thể cho nước bọt để giúp làm trơn miệng, những thứ này có bán ở các nhà thuốc. Hãy nói chuyện với bác sĩ của mình về việc đổi thuốc ra những loại không gây ra chứng khô miệng.

Cuối cùng, nhớ đến thăm văn phòng nha sĩ hội viên của CDA theo định kỳ để nha sĩ có thể cung cấp việc điều trị bằng chất fluoride để bảo vệ và những chăm sóc khác cần thiết cho việc giữ cho răng miệng được khỏe mạnh.



sâu răng nơi chân răng bị hở



lưỡi bị ảnh hưởng bởi chứng khô miệng

NHỮNG PHẢN ỨNG PHỤ CÓ THỂ CÓ KHÁC CỦA VIỆC UỐNG THUỐC TRÊN VỆ SINH RĂNG MIỆNG

Thuốc chữa bệnh hay có những phản ứng phụ, ngoài chứng khô miệng, có thể ảnh hưởng tới nhiều bộ phận thân thể, kể cả miệng nữa.

Những phản ứng phụ này có thể bao gồm:

- Nướu răng bị sưng hoặc chảy máu
- Tế bào nướu mọc ra quá nhiều
- Những thứ nhiễm trùng do nấm, thí dụ chứng nấm trắng trên lưỡi – một vài loại hít vào miệng có thể gây ra loại nhiễm trùng này.
- Suy yếu cơ thể và mệt mỏi – người lớn tuổi có thể quá mệt nên không thiết gì đến vệ sinh nữa
- Chứng rối loạn suy nghĩ
- Chứng rối loạn vận động – một tình trạng gây ra sự cử động miệng bất thường và lặp đi lặp lại
- Chứng sâu răng – nhiều thứ thuốc trị bệnh có chất đường thêm vào hoặc chất như mật – có thể góp phần vào chứng sâu răng

Cần nhớ rằng thuốc hút và rượu cồn cũng được coi như thuốc – cả hai có thể có tác dụng tai hại và làm khô miệng, răng và nướu. Việc sử dụng thuốc hút và/hoặc rượu có thể đưa đến việc ung thư miệng.

Trước cuộc hẹn răng miệng ... Người cao niên hay người chăm sóc nên khuyến cáo nha sĩ về bất cứ loại thuốc trị bệnh nào, chất bổ sung, hoặc thuốc bắc thuốc nam đang dùng, nhất là trước khi giải phẫu răng miệng hoặc điều trị những bệnh về nướu. Thêm vào đó, các thuốc aspirin và những loại thuốc ngăn đông máu có thể làm giảm đi khả năng đông máu, có thể gây ra những vấn đề chảy máu trong những loại phương thức này.



THÓI QUEN HÀNG NGÀY VỆ SINH RĂNG MIỆNG

Đánh răng ... Ở tuổi nào cũng vậy, việc chăm sóc thường xuyên miệng và nướu là quan trọng. Thói quen hàng ngày cho người lớn tuổi còn nguyên răng hay chỉ còn lại một số răng thôi nên bao gồm:

- Đánh răng ít nhất hai lần một ngày.
- Sử dụng một bàn chải đánh răng thường hay điện (hay quay) với sợi cước mềm. Nhớ thay thế nó luôn luôn đều đặn.
- Dùng một lượng nhỏ thuốc đánh răng, thông thường cỡ bằng hạt đậu. Những loại thuốc tốt nhất có chất fluoride và mang dấu ấn chấp thuận của Hội Nha Sĩ Hoa Kỳ.
- Nếu thuốc đánh răng gây ra vấn đề như nứt, hãy thử dùng loại thuốc chế tạo cho răng nhạy cảm, nước súc miệng không có chất cồn hay chỉ dùng nước thôi.
- Đánh mỗi cái răng nhẹ nhàng, mặt trước và mặt sau, dùng động tác vòng tròn nhỏ.
- Đánh cả lưỡi nữa. Súc miệng.
- Hãy để cho bàn chải tự khô trong không khí.

Cà Răng ... Những người lớn tuổi có thể khó khăn trong việc tự cà lấy răng mình. Một người trong gia đình hay người chăm sóc có thể giúp đỡ bằng cách làm như sau:

- Dùng một dây cà răng dài từ 18 đến 24 inch. Quấn quanh ngón tay giữa của mỗi tay.
- Nắm chặt dây cà giữa ngón cái và ngón trỏ của mỗi tay.
- Bắt đầu từ răng cửa hàm dưới, rồi cà răng cửa hàm trên. Cà qua tất cả các răng.
- Cà nhẹ nhàng giữa răng và nướu. Uốn vòng dây cà quanh mỗi răng và cho vào dưới kẽ nướu. Kéo dây lên xuống và qua lại.
- Điều chỉnh dây cà cho mỗi răng.
- Một số người cao niên có thể tự cà răng bằng cách dùng một dụng cụ giữ dây cà.



những người chăm sóc có thể muốn đeo găng tay cao su và khẩu trang khi giúp một người khác làm vệ sinh răng miệng



Súc miệng ... Những người cao tuổi có thể cần thêm chất fluoride, thường được bán dưới dạng chất súc miệng hay chất gel. Một số sản phẩm bán tự do, trong khi những thứ khác phải có toa. Hãy tham khảo với nha sĩ xem sản phẩm fluoride có giúp ích được gì không.

Một loại thuốc súc miệng chứa chất chlorhexidine có thể mua được với toa thuốc có thể chống lại vi khuẩn gây ra bệnh về nướu răng. Hãy tham khảo với nha sĩ xem có nên dùng chất súc miệng có chứa chlorhexidine hàng ngày để giữ vệ sinh răng không.

Nước súc miệng (hãy dùng sản phẩm không có rượu cồn để giúp ngăn ngừa bệnh khô miệng) cũng giúp giữ cho không hôi miệng - và **giúp giảm vi khuẩn trong miệng.**

Những thứ súc miệng này không nên nuốt vào bụng. Những bệnh nhân có vấn đề về nuốt nên nói chuyện với nha sĩ.

Thường trực đi khám răng với nha sĩ ... Những người cao niên nên tới nha sĩ ít nhất hai lần trong một năm để được làm sạch răng và khám răng. Những người

không còn răng nào cũng nên đi khám nướu và tế bào miệng một năm một lần. Đối với những người khó tự truyền đạt, người nhà hoặc người chăm sóc nên cung cấp cho nha sĩ những thông tin sau trong mỗi kỳ đi khám:

- Có đau đớn gì không?
- Có khó khăn về ăn uống, nhai, hay nuốt không?
- Y sử về răng miệng của người cao niên.
- Y sử người cao niên, kể cả danh sách thuốc đang dùng, lịch sử hút thuốc lá, những dị ứng được biết, và y sử về bệnh tật/giải phẫu.
- Thông tin về bảo hiểm, trả chi phí y tế và pháp lý, thí dụ ai là người có quyền về pháp lý ưng thuận việc chữa trị.
- Nếu bệnh nhân đeo răng giả, hãy đem nó tới cuộc hẹn tại văn phòng nha sĩ.

Hãy xem những tài liệu Tài nguyên (Finding Dental Care) (Tìm Kiếm sự Chăm Sóc về Răng) để biết thêm chi tiết về việc tìm một nha sĩ, kể cả việc giảm giá hay không tính tiền cho những người kém khả năng tài chánh cần chăm sóc



Những loại thuốc súc miệng có chất fluoride và những loại nước súc miệng không có chất cồn được bán tại các dược phòng và siêu thị trong khu vực



đi khám răng theo định kỳ sẽ giúp giữ cho miệng được khỏe mạnh và nhận diện những chứng bệnh về răng - và thường là có thể nhận ra những dấu hiệu sớm của ung thư miệng.

RĂNG GIẢ

Việc đeo răng giả cần thời gian làm quen. Việc bảo đảm răng giả lắp vừa vặn giúp giảm thời gian điều chỉnh.

Người đeo răng giả mới có thể thấy:

- Răng giả có cảm giác lớn quá hoặc cắn trong miệng
- Môi có cảm giác bị đẩy ra
- Phản ứng bị nhét đồ vào miệng
- Nước miếng gia tăng
- Thay đổi nếp nói năng (nhất là với những từ bắt đầu với chữ F hay S)
- Những chỗ đau trong miệng



Những hàm răng giả, khi được chăm sóc đúng cách, thường bền từ năm đến mười năm

Đây là những phản ứng thông thường và bình thường sẽ biến mất ngay khi người đeo răng giả (và miệng người đó) quen thuộc với hàm giả. Điều này có thể mất vài giờ hay vài ngày. Những hàm răng giả lắp vừa sẽ không gây cản trở cho những sinh hoạt thông thường, kể cả nói năng, ăn uống, và nhai.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, nhà sản xuất những sản phẩm Polident® và

Poligrip®, khuyến cáo những điều sau cho những người đeo răng giả:

- Hãy ăn những thứ mềm trong ngày đầu
- Hãy tránh ăn những thứ dính (như kẹo caramel)
- Tiếp tục đeo răng giả – điều này sẽ giúp bạn làm quen với sự đeo răng
- Hãy dùng chất keo dính cho răng nếu cần thiết để giữ cho hàm răng giả được ổn định trong miệng
- Việc giảm cân có thể ảnh hưởng tới sự vừa vặn của răng giả – hãy gặp nha sĩ nếu sự vừa vặn có thay đổi
- Việc dùng một chất keo dính có thể giúp cho tới khi nha sĩ có thể kiểm tra lại hàm răng giả
- Hãy rửa hàm răng giả sau mỗi bữa ăn – và dùng chất rửa răng có tính chà sát thấp để cho mặt nhựa acrylic của hàm răng giả không bị xước
- Sử dụng chất ngâm qua đêm thường trực để giúp tẩy sạch những chất bám khó rửa và giữ cho hàm răng giả luôn tươi mới
- Hãy gặp nha sĩ một năm một lần để kiểm soát lại răng giả và đoan chắc chúng vừa vặn

Hãy gọi cho nha sĩ nếu:

- Bắt đầu có những chỗ đau
- Hàm răng giả cần điều chỉnh, làm lại nền hay lớp vỏ ngoài mới
- Có sứt mẻ hay rạn vỡ trên hàm răng giả

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 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.

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.

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.

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.

Tìm Kiếm sự Chăm Sóc về Răng

California Dental Association “Find a Dentist” cda.org/finddentist

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

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

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

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

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

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx

Denti-Cal: 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.

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.

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 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

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

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

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

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.

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



Để tìm hiểu thêm về chăm sóc răng cho việc lão hóa lành mạnh, xin vào trang nhà cda.org.

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