

Kev Pab Tiv Thaiv

Kev tiv thaiv yog tus yuam sij los ua kom koj cov hniav muaj kev kaj huv thiab kom koj qhov kev luag tau zoo nkauj mus tag ib sim neej.

VIM LI CAS HO TXHUAM?

Kev txhuam hniav tom qab noj mov tas thiab thaum uas noj khoom txom ncauj tas tsis yog hais tias tshem tawm cov khoom noj xwb, tiam sis nws tshem tawm cov quav hniav, qhov txo nplaum uas nyob rau ntawm cov hniav. Quav hniav yog ua los ntawm cov txo kab mob uas ua cov acides uas ua kom muaj hniav lwj thiab muaj mob ntawm cov pos hniav, li no kev muab cov quav hniav tshem tawm yog lub hom phiaj zus ib ntawm kev txhuam hniav. Kev siv cov tshuaj txhuam hniav fluoride tseem yog ib qho tseem ceeb vim hais tias cov fluoride txo tau qhov uas muaj kab mob, nrog rau kev ua kom rov muaj mineral hauv tus hniav, uas ua rau kom nws muaj zog tuaj.

Koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv California Dental Association (CDA) los sis tus neeg muab kev pab tu lub qhov ncauj (dental hygienist) yuav qhia tau rau koj seb yuav txhuam hniav kom yog li cas thiab qhia seb tus txhuam hniav twg yog tus uas zoo tshaj rau koj. Feem ntau, ib tug txhuam hniav uas muaj lub taub hauv muag muag thiab kheej kheej los sis nplais hluas uas du du yuav tsis tshua raug cov pos hniav cov nqaij mos los sis ua kom tus hniav puas. Qhov loj, qhov yeeb yam thiab qhov ces kaum ntawm tus txhuam hniav yuav tsum cia koj mus cuag txhua tus hniav. Cov menyuam yuav tsum tau cov txhuam hniav uas me dua cov uas ua rau cov neeg laus. Nco ntsoov: cov txhuam hniav uas qub qub lawm yuav txhuam tsis tau koj cov hniav zoo thiab tej zaum yuav ua raug koj cov pos hniav thiab. Cov txhuam hniav yuav tsum tau hloov li ob peb hlis twg los sis thaum uas cov nplais hlua pom zoo li nws tsis zoo lawm.

YOG VIM LI CAS HO SIV HLUA DIG HNIIV?

YOG VIM LI CAS HO SIV HLUA DIG HNIIV?

Yuav kom tiv thaiv hniav lwj thiab kab mob hauv cov pos hniav, yuav tsum tau tshem cov quav hniav kom du lug ntawm cov hniav. Qee zaus, koj tus txhuam hniav yuav txhua tsis tau zoo ntawm cov kis ntawm koj cov kaus hniav thiab hauv qab ntawm cov pos hniav. Vim hniav lwj thiab cov kab mob ntawm

cov nqaij mos uas nyob ib ncig ntawm tus hniav feem ntau pib ntawm cov chaw no, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau siv hlua dig hniav txhua hnuv tib yam li txhuam hniav thiab.

Qhov siv hlua dig hniav yuav tsum tau yog kawm tawm los. Tsis txhob tag kev cia siab yog hais tias koj pom tias nws nyuaj nyuaj. Koj tus kws kho hniav CDA los sis tus neeg muab kev pab tu lub qhov ncauj yuav pab koj kawm kev siv hlua dig hniav kom yog thiab muab tswv yim rau koj hais txog seb yuav ua li cas kom nws yooj yim. Thaum uas xyaum txaus, koj yuav pom hais tias kev siv hlua dig hniav tsuas siv ob peb feeb ntawm koj lub sij hawm txhua hnuv xwb.

Tseem muaj lwm hom tshuaj ntxuav cov kis ntawm cov hniav, xws li cov pas nyias nyias ua kauj los sis pas ntoo uas pluav ib sab (wedge) uas yuav siv tau los pab koj cov pos hniav thiab cov kis ntawm koj cov hniav kom huv thiab muaj kev kaj huv. Koj tus kws kho hniav los sis tus neeg muab kev pab tu lub qhov ncauj yuav pab tau koj xaiv, thiab qhia rau koj seb yuav siv cov kev pab hauv qhov ncauj twg thiaj li zoo rau koj.

HOS HAIS TXOG COV TSHUJ YAUG QHOV NCAUJ, COV TSHUJ TXHUAM HNIIV thiab LWM COV KHOOM SIV LOS TU LUB QHOV NCAUJ NE?

Muaj ntau hom tshuaj los pab koj txoj kev kaj huv hauv qhov ncauj. Cov tshuaj yaug ncauj, cov gels thiab cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride yuav siv tau los tiv thaiv kom tsis txhob muaj hniav lwj. Ib cov tshuaj yaug ncauj thiab cov tshuaj txhuam hniav muaj cov khoom sib xyaws uas muaj cov kev tiv thaiv kab mob thiab yuav pab tiv thaiv los sis tswj qhov uas muaj mob ntawm cov pos hniav (mob pos hniav). Lwm cov kuj muaj cov khoom sib xyaws los txo qhov uas muaj quav hniav khub, cov quav hniav uas tawv uas lo ntawm cov hniav ntev mus. Cov pos hniav thiab khoom noj hob hob uas muaj xylitol, ib hom khoom uas ib txwm muaj qab zib uas txo qhov uas hniav lwj ua kom muaj kab mob, yuav siv tau ua ib feem ntawm tag nrho ntawv cov kev pab los pab tiv thaiv kab noj hniav.

Yog hais tias koj twb siv cov tshuaj yuav tom khw los pab koj txoj kev kaj huv ntawm cev lawm, nws yog ib lub tswv yim zoo uas nrog koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv CDA tham txog seb qhov twg yog qhov uas yuav zoo

rau koj. Nyob ntawm koj qhov teeb meem, koj tus kws kho hniav uas koom hauv CDA tej zaum yuav kom koj siv tej yam tshuaj dab tsi tshwj xeeb kiag.

KEV MUS SOJ NTSUAM TAS LI PUAS TSEEM CEEB NPAUM LI NTAWV TIAG?

Tseem ceeb! Thaum uas koj tus kws kho hniav uas koom hauv CDA saib hauv koj lub qhov ncauj, nws tsis yog tsuas saib seb uas muaj kab noj hniav thiab seb puas muaj kab mob dab tsi saum cov pos hnaiv xwb, tiam sis nws tseem saib seb puas muaj cov kab mob thooob hauv lub cev – vim koj lub qhov ncauj yog ib qho uas qhia tau zoo txog koj txoj kev kaj huv ntawm cev tag nrho. Cov mob xws li cov qog uas yuav ua cancer los sis cov kev to uas muaj cancer, ntshav qab zib, thaiv cov chaw uas ua qaub ncaug, thiab txawm tias HIV los sis AIDS los yuav pom tau nyob rau hauv qhov kev soj ntsuam qhov ncauj. Ntxiv thiab, muaj ib qho pov thawj loj zuj zus sib txuas ntawm cov kab mob ntawm cov nqaij mos uas nyob ib ncig ntawm tus hniav (kab mob ntawm cov pos hniav) thiab kab mob hauv lub plawv, ib co kab mob ua tsis taus pa thiab cov menyuam uas yug los tsis muaj ceeb thawj. Yuav kom tswj tau koj txoj kev kaj huv ntawm ntawv, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau tswj koj txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj!

Dhau ntawm kev txuas mus rau ntawm koj txoj kev kaj huv ntawm cev, txoj kev tu koj lub qhov ncauj mus tas li yog ib txoj kev los tiv thaiv cov teeb meem ntawm cov hniav uas yuav tshwm sim. Kev tu lub qhov ncauj kom zoo, uas muaj kev txhuam hniav txhua hnuv thiab xuas hlua los dig hniav, noj kom zoo thiab mus ntsib koj tus kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv CDA kom nws soj ntsuam li ntawm ob xyoos ib zaug – los sis mus raws li koj tus kws kho mob uas yog ib tug neeg koom hauv CDA pom zoo – yog txoj kev uas zoo tshaj los ua kom koj cov hniav muaj kev kaj huv ntawm qhov ncauj thaib kom koj qhov kev luag kom zoo nkauj mus tag ib sim neej!