

Kev Kaj Huv Ntawm Qhov Ncauj Rau Cov Neeg Laus

California Dental Association
1201 K Street, Sacramento, CA 95814
800.232.7645 cda.org



Q. Kev laus zuj zus muaj feem li cas rau kev kaj huv ntawm qhov ncauj?

A. Txoj kev laus zuj zus feem ntau ua ib qho kev hloov maj mam los sis hloov ceev rau ntawm cov hniav, lub qhov ncauj thiab cov pos hniav, nrog rau:

Ua kom cov hniav hu thiab dawb: Qhov uas muaj quav hniav, ib txheej bacteria uas tsis muaj kob uas ua rau ntawm cov hniav, muaj ceev zuj zus thaum uas peb laus zuj zus. Ntxiv thiab, cov uas ntsaws hauv hniav uas qub ntawv tej zaum yuav tsis muaj zog thiab yuav tawg, uas cia cov quav hniav mus nyob ib ncig ntawm cov npoo ntawm cov uas ntsaws hauv hniav, uas rau kev tu txhuam lawv nyuaj thiab ua rau kom lwj heev. Ntxiv thiab, cov hniav tej zaum cov kob yuav dub zog vim cov kev hloov nrog qhov laus zuj zus.

Qhov uas koj tus kws kho hniav uas koom hauv California Dental Association (CDA) uav ua tau yog: Kev mus ntsib koj tus kws kho hniav CDA yuav pab koj cov hniav kom huv thiab ua rau koj cov uas ntsaws hauv hniav nyob yam zoo. Ntxiv thiab, yog hais tias koj muaj cov hniav uas zoo, tej zaum koj tus kws kho hniav CDA yuav kom muab tshuaj dawb tso rau es ua kom cov hniav dawb zog tuaj, ua kom koj cov hniav zoo li hluas zog tuaj.

Kab mob ntawm cov pos hniav: Cov kab mob bacteria uas muaj nyob rau hauv cov quav hniav ua tau ib co toxins uas khaus thiab mob cov pos hniav thiab ua rau cov nqaij mos ntawm cov pos hniav cais los ntawm cov hniav, uas ua tej lub qhov. Yog hais tias tsis kho, kab mob ntawm cov pos hniav yuav ua rau kom tus pob txha uas tuas koj cov hniav kom nyob ruaj ntawv puas, thaum kawg yuav ua rau cov hniav lov yam tsis tsim nyog. Cov hniav yas uas tsis haum zoo, kev tsis tu lub qhov ncauj, kev mob nkeeg thiab ib co tshuaj yuav ua rau kom cov kab mob ntawm cov pos hniav loj tuaj, thiab ua kom muaj teeb meem ntawm kev ntxo thiab kom mob.

Koj tus kws kho mob hauv CDA yuav ua tau dab tsi: Kev mus soj ntsuam cov hniav tas li yuav tswj tau qhov muaj mob ntawm cov pos hniav thiab txo qhov uas nws puas tsuaj ntawv.

Thaum uas koj laus zuj zus: Cov pos hniav tej zaum yuav pib txav ntawm cov hniav. Txoj kev no ua rau kom pom cov hauv paus hniav ntawm tus hniav rau cov quav hniav, uas ua rau lawv rhiab rhiab rau qhov kub thiab txias thiab ua rau lawv lwj taus yam zoo heev.

Koj tus kws kho mob hauv CDA yuav ua tau dab tsi: nrog cov kev pab tiv thaiv uas yuav pab txo tau qhov tshwm sim thiab qhov cov pos hniav txav uas loj heev, nrog rau muab kev kho qhov rhiab ntawm tus hauv paus hniav thiab kho cov chaws ntawm tus hauv paus hniav uas lwj ntawv.

Qhov Ncauj Qhuav: Qhov ncauj qhuav yog muaj los ntawm qhov uas tsis muaj qaub ncaug txaus thiab tej zaum yuav ua rau kom tus hniav puas. Qhov uas tsis muaj qaub ncaug txaus ntawv tej zaum yuav yog los ntawm ib qho mob los sis ib qho kev phiv cov tshuaj xws li antihistamines, decongestants, cov tshuaj rau lub plawv los sis uas kom tso zis heev. Qhov uas tsis muaj txaus ntawv yuav raug rua cov hniav vim hais tias cov qaub ncaug yog cov uas ua li ib qho tshuaj ntxuav lub qhov ncauj thiab txhuam cov acids uas ua los ntawm cov quav hniav. Qaub ncaug tseem muaj cov minerals uas ntxhuav tus hniav tas li thiab ua kom lawv khov. Thaum uas tsis muaj qaub ncaug txaus, cov hniav yuav lwj tau yooj yim.

Koj tus kws kho mob hauv CDA yuav ua tau dab tsi: Koj tus kws kho hniav CDA yuav xyuas seb "qhov ncauj qhuav" puas muaj feem dab tsi rau hauv koj txoj kev kaj huv hauv qhov ncauj thiab yuav qhia tau seb kom siv cov tshuaj twg thiab cov kev tiv thaiv zoo li cas los pab qhov uas qhov ncauj qhuav. Tuaj yeem nrhiav tau ntau hom tshuaj pab kho qhov ua rau qhov ncauj qhuav rau ntawm lub chaw muag tshuaj hauv koj lub zos.

Q. Yuav ua tau dab tsi kom kuv lub qhov ncauj muaj kev kaj huv thiab pab kuv tswj kuv txoj kev ua neej?

A. Mus cuag koj tus kws kho hniav CDA tas li. Teem sij hawm mus ntsib nws tas li yog txoj kev ua yuav tiv thaiv tau zoo tshaj thiab yuav los paub txog cov teeb meem uas muaj los ntawm qhov uas laus zuj zus. Cov kws kho hniav uas koom hauv CDA tau kev kawm los xyuas txog cov mob ntawm cov pos hniav thiab cov hniav thaum uas mus soj ntsuam hniav. Cov kev kho cov kab mob ntawm cov pos hniav thiab txo cov kab noj hniav yuav txog qhov uas yuav tau kho ntxiv uas nws kim heev yog hais tias muaj teeb meem hauv qhov ncauj, cov pos hniav thiab cov kaus hniav yog hais tias tsis kho. Ntxiv thiab:

- Kev tu kom zoo tom tsev yuav pab txog tau qhov uas muaj quav hniav. Tiam sis, txawm tias tu zoo npaum li cas tom tsev los nws tsis tiv thaiv tag nrho cov quav hniav uas khub (tartar) (cov quav hniav uas tawv) uas nyob rau ntawm koj cov hniav. Yuav tsum tau mus cuag tus kws kho hniav tas li es cov hniav thiab li huv thiab txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj thiaj li zoo.
- Kev siv cov tshuaj txhuam hniav fluoridated thiab lwm cov khoom uas koj tus kws kho hniav CDA hais yuav ua tau rau kom tus hniav tus txha hniav laus muaj zog thiab txo tau qhov uas hniav lwj, tshwj xeeb tshaj yog hais tias pom cov hauv paus hniav.
- Kev cog hniav, cov hniav yas thiab lwm cov kev kho hniav mas nws muaj los ntawm kev xaiv. Yog hais tias kev ntsaws qhov uas khoob los ntawm qhov uas cov hniav lov los sis hloov cov hniav uas muaj kab mob ntawv, koj tus kws kho hniav CDA yuav pab koj tswj tau qhov chaw uas zom tas li thiab kho kom lo hniav ntawv ncaj kom koj thiaj li ntxo tau yooj yim, noj yam tsis xeeb txob thiab luag yam muaj kev tso siab.
- Ua ib feem ntawm pawg neeg muab kev pab txog kev kaj huv ntawm cev, koj tus kws kho hniav yuav tshawb nrhiav cov kab mob uas yuav tsum tau kev pab kho mob. CDA cov kws kho hniav feem ntau yuav pom tau cov tsos mob thaum ntxov hais txog ntshav qab zib, muaj mob cancer hauv qhov ncauj los sis cov kev phiv tshuaj thiab cov kev sib tshuam thaum uas mus soj ntsuam hniav. Nws yog ib qho tseem ceeb tias koj tus mob tej zaum yuav muaj feem rau qhov seb koj tus kws kho hniav CDA yuav muab kev pab kho hniav li cas rau koj. Cov neeg mob ntawm kev kho hniav uas muaj mob plawv los sis ntshav siab tej zaum yuav tsum tau noj tshuaj ua ntej, los sis hloov lawv cov tshuaj uas niaj zaus noj, ua ntej yuav mus kho hniav li cas. Cov mob no yuav tsum tau nrog koj tus kws kho hniav CDA tham thaum uas niaj zaus mus soj ntsuam cov hniav.

Q. Kev kaj huv ntawm qhov ncauj puas tsim nyog tus nqi?

A. Tsim nyog. Xav kom paub hais tias muaj nqi txuam nrog rua qhov uas tsis xav tu koj cov hniav, lub qhov ncauj thiab cov pos hniav. Cov no tej zaum yuav muaj xws li tsis xis nyob los sis hnov mob, muaj tej yam khoom noj uas yuav noj tsis tau uas yuav ua rau txoj kev noj haus tsis zoo rau lub cev, thiab kev luag tsis muaj kev tso siab. Ntxiv thiab, kev kaj huv ntawm qhov ncauj yog pom tau hais tias yog ib qho tseem ceeb rau txoj kev kaj huv ntawm cev. Cov kab mob ntawm pos hniav tau txuas rau ntau cov kev mob, nrog rau kev mob plawv thiab ntshav qab zib. Ib qho kev txiav tsim siab los tswj koj txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj tseem yog ib txoj kev txiav txim siab los txhawb koj txoj kev kaj huv ntawm cev.

Qhov xov xwm zoo yog qhov hais tias muaj koj tus kws kho hniav CDA los pab, yuav npaj tau ib qho kev kho los pab koj kom koj tau ib lub neej zoo uas raug nyiaj yam tsim nyog. Koj cov kev mus rau tom qhov chaw kho hniav yog cov uas yuav ua kom mus rau txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj thiab rau kev kaj huv ntawm cev.