

Vietnamese

**HÃY GIỮ NỤ CƯỜI
KEEP SMILING**

**Thay Đổi Tốt Cho Sức Khỏe Răng Miệng là Thay Đổi Tốt Cho Cuộc Sống.
(Positive changes for oral health – Positive changes for life.)**

Thông Tin Về Răng của Sở Y Tế Calgary – Điện thoại 403-228-3384

Giữ vệ sinh răng và miệng là những phần quan trọng trong sức khỏe tổng quát và cách sống vui khỏe của quý vị. Răng và miệng lành mạnh có thể ảnh hưởng rất đáng kể đến cuộc sống trong suốt quãng đời của quý vị. Nghiên cứu cho thấy chăm sóc răng miệng kém và có tỉ lệ cao bị bệnh về răng ví dụ như bệnh nướu (lợi) răng thường gắn liền với nhiều nguy cơ của các bệnh như tiểu đường, bệnh tim, bệnh về đường hô hấp, tai biến mạch máu não, sanh non hoặc sanh thiếu ký. Trẻ em bị sâu răng nhiều quá có thể làm suy hại dinh dưỡng, lòng tự tin và sự phát triển của trẻ.

Bệnh về răng có thể ngăn ngừa được và chăm sóc răng thường xuyên có thể giúp quý vị giữ cho răng miệng khỏe mạnh suốt đời. Cách hay nhất để giữ là ngăn ngừa các vấn đề răng miệng. Bởi vì bệnh về răng có liên quan đến nhiều bệnh khác nên chăm sóc răng để ngừa là mấu chốt quan trọng đối với sức khỏe tổng quát và cuộc sống vui khỏe.

**CHĂM SÓC RĂNG LÀ QUAN TRỌNG
(Dental Care matters)**

**QUÍ VỊ SẼ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ KHI CẦN
(Help that is available to you)**

Chăm sóc răng có thể tốn nhiều tiền. Một vài văn phòng nha sĩ sẽ trực tiếp gửi hóa đơn đến công ty bảo hiểm của quý vị hoặc sẽ cho quý vị lựa chọn cách thanh toán các khoảng chi phí không được bảo hiểm bao trả. Quý vị có thể yêu cầu nha sĩ cho quý vị lựa chọn cách thanh toán chi phí.

Phòng Khám Răng của Sở Y Tế Calgary. (Calgary Health Region Dental Clinics)



Ba phòng khám răng của Sở Y Tế Calgary cung cấp dịch vụ chăm sóc răng với lệ phí giảm cho các gia đình có nhu cầu về tài chánh và không có bảo hiểm răng. Những người này phải cư ngụ trong phạm vi Sở Y Tế Calgary mới đủ điều kiện. Các phòng khám răng cung cấp trị liệu như khám răng tổng quát, chụp quang tuyến X, tẩy răng, đánh flo-rai (flouride), hàn răng, trám, rút chỉ máu và chẹn chỗ trống do răng sữa rụng sớm. Muốn biết thêm chi tiết về **Phòng Khám Răng của Sở Y Tế Calgary** xin liên lạc **22-TEETH (228-3384)**.

Phúc Lợi Sức Khỏe Cho Trẻ Em tỉnh Alberta(Alberta Child Health Benefit)

Chính phủ tỉnh Alberta đã thành lập những chương trình giống như kế hoạch **Phúc Lợi Trẻ Em Tỉnh Alberta** để giúp cho các gia đình có mức lợi tức thấp thanh toán các hóa đơn chăm sóc sức khỏe. Kế hoạch này trả cho các dịch vụ y tế bao gồm chăm sóc răng, kính mắt, toa thuốc, xe cứu

thương và vật dụng cho bệnh tiểu đường. Quý vị không phải trả lệ phí khi ký tên gia nhập vào chương trình và các trẻ em dưới 19 tuổi sống trong nhà thì có đủ điều kiện để được. Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc **1-877-469-5437** (số gọi miễn phí).

NHỮNG VIỆC ĐƠN GIẢN CÓ THỂ LÀM ĐỂ GIỮ SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG (Simple things you can do to keep your mouth healthy)

Nhiều việc đơn giản quý vị có thể làm để giữ sức khỏe răng và miệng. Hội Nha Khoa Gia-Nã-Đại đề nghị thực hiện năm bước để chăm sóc tốt cho răng miệng như sau:

1. Gặp nha sĩ đều đặn
 - Nha sĩ và chuyên viên làm sạch răng đã được huấn luyện để chẩn đoán và trị liệu các bệnh về răng miệng. Kiểm tra và làm sạch răng thường xuyên là cách hay nhất để ngừa các vấn đề răng miệng xảy ra và ngăn chặn các vấn đề nhỏ không bị xấu hơn.
2. Thực tập tốt cách giữ vệ sinh cho răng miệng
 - Đánh răng và lưỡi ít nhất một ngày hai lần bằng bàn chải mềm và kem đánh răng có chất flo-rai (floride). Mỗi ngày một lần, rửa răng bằng tăm chỉ để làm tróc các bợn bám ở các kẽ răng nơi thường hay bị sâu và bệnh lợi (nướu) răng.
3. Ăn uống quân bằng
 - Thực phẩm dinh dưỡng giúp để giữ gìn cơ thể khỏe mạnh. Các chất dinh dưỡng có thể giúp quý vị bảo vệ cơ thể không bị sâu răng và bệnh lợi (nướu) răng
 - Tránh những thực phẩm có chất đường vì đường góp phần gây ra sâu răng. Những thói quen như uống nước giải khát có đường hoặc ngậm kẹo bạc hà suốt ngày có thể gây nguy hiểm cho răng. Mỗi khi răng tiếp xúc với đường thì có chất a-xít trong miệng gây ra sâu răng.
4. Kiểm Tra Miệng Thường Xuyên
 - Nếu có một chỗ nào đó trong miệng gây khó chịu cho quý vị, hoặc nếu quý vị để ý thấy miệng mình có thay đổi thì nên làm cuộc hẹn để gặp nha sĩ ngay. Vấn đề tuyệt đối quan trọng là truy tìm sớm các bệnh ví dụ như bệnh lợi (nướu) răng (lợi răng bị đỏ, sưng, có thể chảy máu khi đánh răng và khi rửa răng bằng tăm chỉ) và ung thư miệng.
5. Không nhai thuốc lá hoặc hút thuốc lá
 - Nhai hoặc hút thuốc lá gây nguy hiểm cho sức khỏe răng miệng và tổng thể sức khỏe. Thuốc lá có thể làm răng bị vàng ố và làm hơi thở hôi. Quan trọng hơn thế nữa, sử dụng thuốc lá là nguyên nhân chính yếu gây rụng răng và gắn liền với tăng nguy cơ gây một vài bệnh ung thư.

Sở Y Tế Calgary đang được ủy nhiệm việc phát huy cách sử dụng dịch vụ chăm sóc răng đến cư dân trong thành phố Calgary. Đạt được việc chăm sóc răng thường xuyên không những có một tác động quan trọng cho sức khỏe răng miệng mà còn cho sức khỏe tổng quát. **HÃY GIỮ NỤ CƯỜI** - Thay đổi tốt cho sức khỏe răng miệng là.... Thay đổi tốt cho cuộc sống.