

Các phúc lợi nha khoa của quý vị bao gồm việc làm sạch răng hàng năm, chụp X-quang, trám răng và hơn thế nữa!

Bàn chải đánh răng của quý vị là một cây đũa thần

Làm thế nào bị thủng lỗ do sâu răng?



Màng bám cộng với đường dẫn đến axit



Axit cộng với răng khỏe mạnh dẫn đến sâu răng

Sâu răng là do vi khuẩn trong miệng gây ra. Những vi khuẩn này tạo ra axit. Axit loại bỏ các khoáng chất quan trọng khỏi lớp bảo vệ bên ngoài (lớp men) của răng, gây ra sâu răng. Ăn vặt thường xuyên - đặc biệt là đồ ăn nhẹ có đường - hoặc đồ uống có đường như soda và nước trái cây có thể làm cho những loại axit này tiết ra nhiều hơn.

Quý vị cần giúp đỡ tìm một nha sĩ?

Quý vị có thể tìm thấy một đường dẫn liên kết với danh mục nhà cung cấp của chương trình bảo hiểm nha khoa của mình trên trang mạng của chúng tôi. **Trên mặt sau thẻ ID Thành viên của quý vị có thông tin về chương trình bảo hiểm nha khoa của quý vị.** Để tìm hiểu thêm về sức khỏe răng miệng của trẻ em, hãy truy cập careoregon.org/members/dental-health. Nếu quý vị cần trợ giúp, xe đưa đón hoặc thông dịch viên, hãy gọi cho Dịch vụ Chăm sóc Khách hàng CareOregon tại số 503-416-4100, số điện thoại miễn phí 800-224-4840 hoặc TTY 711.

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng một ngôn ngữ khác, bản in chữ lớn, chữ nổi braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu một thông dịch viên. Trợ giúp này là miễn phí. Hãy gọi số 800-224-4840 hoặc TTY 711. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

careoregon.org
OHP-HSO-22-3180
OHP-22372494-VI-0907

Giữ cho các trẻ em khỏe mạnh với sức khỏe răng miệng tốt

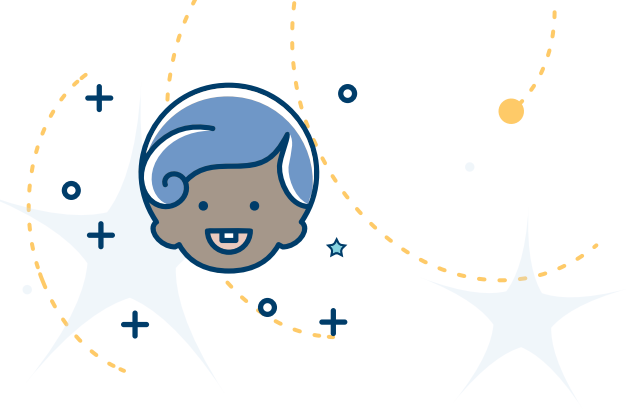


health
share
Health Share of Oregon

CareOregon®

Răng tốt lành là một phần của cơ thể khỏe mạnh!

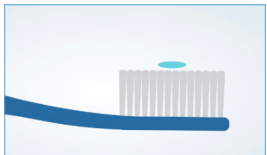
Dù ở độ tuổi nào, quý vị cũng có thể giúp tăng cường sức khỏe răng miệng.



Thực hành các thói quen lành mạnh ngay từ đầu

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi:

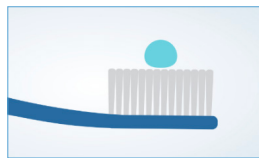
1. Dùng khăn mềm để lau nướu và miệng cho trẻ.
2. Để tránh sâu răng, hãy chuyển từ bình sữa sang cốc uống sữa hoặc nước khi trẻ được 12 tháng tuổi hoặc sớm hơn.
3. Hoàn tất việc kiểm tra sức khỏe răng miệng sau khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên hoặc cho đến hết ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ.
4. Đánh răng với **một lượng kem đánh răng có florua** cỡ hạt gạo hai lần một ngày cho trẻ dưới 3 tuổi.



Khi con quý vị lớn lên

Các trẻ:

1. Hỗ trợ trẻ em đánh răng và dùng chỉ nha khoa cho đến khi các em được ít nhất 8 tuổi.
2. Đánh răng với **một lượng kem đánh răng có florua** bằng hạt đậu hai lần một ngày cho trẻ trên 3 tuổi.



3. Hạn chế đồ uống có đường, gây sâu răng, như nước trái cây, nước ngọt hoặc đồ uống thể thao và nước tăng lực trong giờ ăn, hoặc uống nước hoặc đánh răng sau khi ăn.
4. Ăn đồ ăn nhẹ lành mạnh giữa các bữa ăn, như trái cây hoặc rau củ với sốt hummus hoặc bơ hạt và các loại sữa lành mạnh như phô mát cắt lát hoặc phô mai sợi và sữa chua.

Bảo vệ nụ cười của các em bé trong nhiều năm tới

Những trẻ lớn hơn và thanh thiếu niên:

1. Nếu con quý vị chơi thể thao, hãy bảo vệ răng của các em bằng cách cho các em sử dụng dụng cụ bảo vệ răng (mouthguard).
2. Hãy cẩn thận với những vòng xỏ khuyên miệng (mouth piercing) vì chúng có thể gây nhiễm trùng, làm mẻ răng hoặc gãy răng.
3. Biết những tác động của thuốc lá và hút khói thuốc lá điện tử (vaping) có thể có đối với sức khỏe răng miệng - bao gồm bệnh về nướu răng, rụng răng và ung thư miệng - và thảo luận về những điều này với con quý vị.
4. Nói chuyện với bác sĩ của con quý vị về vắc-xin ngừa HPV. HPV gây ung thư ở phía sau miệng và cổ họng.

Lên lịch khám răng ít nhất mỗi năm một lần!