

# Chăm sóc răng và miệng

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Răng đau, răng giả gắn không khít, hoặc đau miệng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe.

Quý vị có thể bị sụt cân nếu gặp khó khăn hoặc bị đau khi ăn.

Vấn đề có thể xảy ra với răng thật hoặc răng giả, cũng như miệng, lưỡi, môi hoặc nướu của quý vị.

Có thể phòng ngừa được các vấn đề về răng miệng của quý vị.

## Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể gặp vấn đề về răng hoặc miệng

- Miệng, lưỡi, nướu hoặc răng của quý vị bị đau.
- Răng giả của quý vị bị vỡ hoặc gắn không khít.
- Quý vị gặp khó khăn khi ăn.
- Quý vị gặp khó khăn khi nói.
- Miệng quý vị bị khô.
- Miệng quý vị có những đốm trắng, vết loét hoặc bị chảy máu.
- Quý vị có hơi thở hôi.

## Các cách chăm sóc răng miệng của quý vị

- Vệ sinh răng miệng 2 lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối – nhân viên có thể giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về vệ sinh răng.
- Sử dụng kem đánh răng có chất florua và bàn chải đánh răng mềm.
- Sử dụng xà phòng và bàn chải đánh răng mềm để vệ sinh răng giả của quý vị. Thuốc đánh răng có thể làm trầy xước chúng.
- Ban đêm, hãy tháo răng giả ra, vệ sinh chúng và ngâm trong nước lạnh. Việc này là để cho nướu của quý vị nghỉ ngơi.
- Chải lưỡi và nướu để giữ cho chúng sạch sẽ và khỏe mạnh.
- Nước bọt giữ cho miệng quý vị khỏe mạnh. Nếu miệng quý vị bị khô, hãy thường xuyên nhấp nước. Quý vị cũng có thể hỏi nhân viên về việc sử dụng chất thay thế nước bọt.
- Ăn thức ăn và uống đồ uống ít đường.
- Hãy gặp bác sĩ nếu miệng quý vị bị đau, bị loét hoặc có đốm trắng.

## Yêu cầu được gặp nha sĩ nếu

- Quý vị gặp vấn đề với bất cứ chiếc răng thật nào của mình.
- Quý vị bị đau miệng khi nhai.
- Chỗ trám răng bị bong ra, hoặc cần đi khám nha khoa vì bất cứ lý do nào khác.
- Quý vị tránh cười hoặc mỉm cười vì lý do răng của mình.
- Quý vị gián đoạn bữa ăn vì lý do răng của mình.
- Quý vị khó thư giãn vì lý do răng của mình.

## Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Hãy cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ vấn đề nào với răng hoặc miệng của mình hoặc thấy khó ăn. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

## Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Tôi có đang vệ sinh miệng và răng giả đúng cách không?
- Tôi có thể đi gặp nha sĩ không?
- Thuốc của tôi có làm miệng tôi khô không?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>