ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH EDUCATION

Sức Khỏe Răng Miệng Cho Mọi Người
Sức Khỏe Răng Miệng Cộng Đồng

VIETNAMESE

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for Community Health Workers and others who may have an opportunity to improve oral health and understanding. The emphasis is on prevention of dental disease.

CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!

Sức Khỏe Miệng Làm Cuộc Sống Khỏe Mạnh

Sức khỏe răng miệng là điều cần thiết cho sức khỏe tổng quát.

Sức khỏe răng miệng tốt sẽ cải thiện khả năng của một người để nói chuyện, cười, ngửi, nếm, sờ, nhai, nuốt, và làm cho nét mặt để thể hiện tình cảm và cảm xúc.

ACTIVITY: POLLING

TRƯỚC NGÀY HÔM NAY, BẠN ĐÃ NHẬN ĐƯỢC GIÁO DỤC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA NÓ ĐẾN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Có

Không

Những gì chúng ta sẽ học hôm nay:

Vào cuối phiên giao dịch này, chúng ta sẽ có thể làm như sau:

- Hiểu rõ mối quan hệ giữa sức khỏe miệng và bệnh tiểu đường
- Chứng minh những cách ngăn chặn bệnh răng miệng bằng việc chăm sóc hàng ngày
- Chọn thức uống tốt nhất cho răng chắc khỏe
- Có một kế hoạch tự quản về sức khỏe răng miệng
- Tìm tài nguyên cho sức khỏe răng miệng trong khu vực của tôi

Bạn có biết không?

- Phổ biến tốt và phòng ngừa có thể giữ nụ cười và cơ thể của bạn khỏe mạnh!
- Trẻ em nói tiếng Anh hạn chế bị sâu răng không được điều trị nhiều hơn trẻ em nói tiếng Anh lưu loát
- Bệnh tiểu đường là thông thường trong cộng đồng da màu và người có bệnh tiểu đường có những nhu cầu đặc biệt về sức khỏe răng miệng.
- Hầu hết người cao niên nói tiếng Anh hạn chế không biết sức khỏe răng miệng và thực hành nha khoa và họ có những nhu cầu đặc biệt khi có tuổi.
- Gia đình có thu nhập thấp và nói tiếng Anh hạn chế có nhiều khó khăn về sức khỏe răng miệng so với các gia đình khác trong tiểu bang WA và ở Mỹ

Thói Quen Cá Nhân và Gia Đình

Điều gì ảnh hưởng sức khỏe răng miệng nhất?

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa
- Chăm sóc nha khoa tốt
- Nhân tố cộng đồng và xã hội
- Lịch sử gia đình và niềm tin gia đình

Bệnh Tiểu Đường và Chăm Sóc Răng Miệng

- Bệnh Nướu Răng
- Khô Miệng
- Lâu lành bệnh
- Nhiễm trùng
- Răng lung lay

Bệnh Nướu Răng và Viêm Nướu

Tăng đường làm vi khuẩn phát triển, dẫn đến viêm nướu răng.

Viêm nướu răng có thể ảnh hưởng đến các phần của xương và làm cho nướu răng rút

Nhiễm trùng có thể dẫn đến nhiều khó khăn trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường.

Chúng củng cố lẫn nhau.

Khô Miệng

Tiểu đường có thể làm cho bạn mất nước trong cơ thể

Thuốc có thể gây khô miệng

Đôi khi nơi làm việc làm khô miệng: thuốc trừ sâu làm khô nước bọt

Nước bọt --hoặc nước miếng--làm ngưng lại chất đường và axit đang phát triển. Nước miếng là tốt!

Nếu bạn bị tiểu đường, uống nhiều nước và nhai kẹo cao su không có đường với Xylitol để giúp tăng tiết nước bọt

Nhiễm Trùng

Nấm Miệng (nấm hoặc nấm men) phát triển mạnh trong miệng có đường

Người bệnh tiểu đường, đặc biệt cần đánh lưỡi cũng như đánh răng sau khi ăn và cũng sau khi uống bất cứ điều gì có chất axit hoặc đường (xô-đa, nước trái cây, trà ngọt, cà phê đường, nước ngọt Gatorade, bia, rượu vang, rượu).Súc miệng với nước và nhổ ra!

BÌNH THƯỜNG MIỆNG KHỎE MẠNH

BÌNH THƯỜNG LƯỠI KHỎE MẠNH

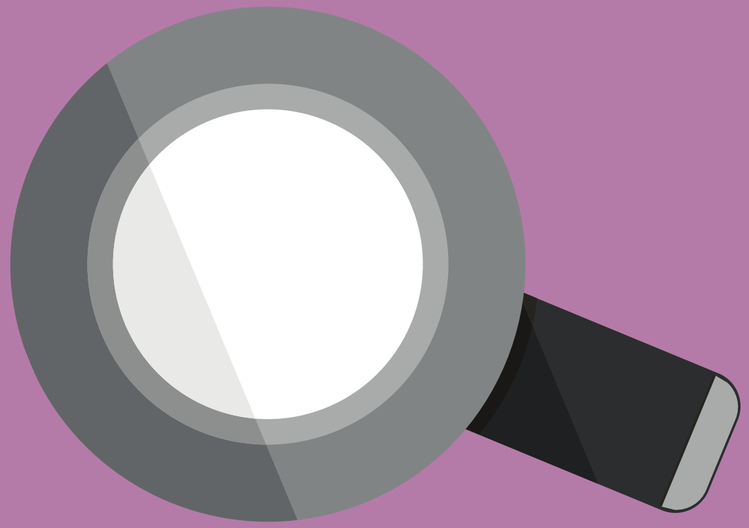
Nướu Người Lớn và Vấn Đề

VIÊM NƯỚU RĂNG

BỆNH NHA CHU (THUỘC VỀ RĂNG)

Hoạt Động: Kiểm Tra Miệng Của Bạn

NHÌN VÀO NƯỚU, RĂNG, VÀ LƯỠI CỦA BẠN. BẠN NHÌN THẤY GÌ?



Thức uống tốt nhất cho răng khỏe mạnh là gì?

Xô-Đa

Sữa

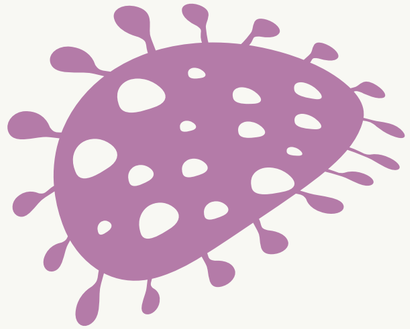
Nước

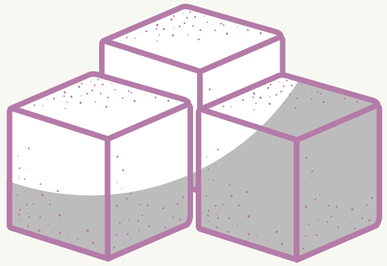
Nước không đường

Nước trái cây

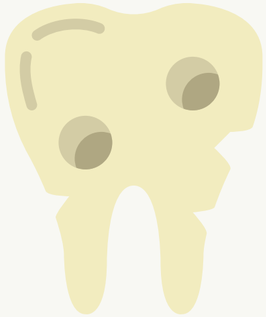
Quá Trình Sâu Răng

- VI TRÙNG + TINH CHẾ CARBOHYDRATES (HYĐAT-CACBON) = AXIT





- AXIT ĂN MÒN + RĂNG = SÂU RĂNG



SÂU RĂNG KHÔNG ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ SẼ DẪN ĐẾN NHIỄM TRÙNG, ÁP XE, MẤT RĂNG

SỨC MẠNH CỦA ĐÁNH RĂNG VÀ DÙNG CHỈ NHA KHOA

Đánh răng với chuyển động tới lui

Đánh răng với chuyển động vòng tròn

Dùng chỉ nha khoa

Dùng chỉ nha khoa

- Chuỗi sợi chỉ để làm một cầu nối giữa hai bàn tay của bạn. Quấn chặt quanh ngón tay giữa để cho sợi chỉ được mạnh mẽ.
- Cầm sợi chỉ giữa ngón tay cái và các ngón tay của bạn
- Lướt sợi chỉ nhẹ nhàng giữa hai răng. Sau đó quấn sợi chỉ vào một cái răng, ôm nó khi sợi chỉ trượt lên, trở lại, về phía trước và xuống.
- Làm điều này cho tất cả cái răng, ngay cả răng phía trong.
- Không bao giờ buộc sợi chỉ đi tới nếu nó quá chặt giữa hai răng của bạn.
- Luôn luôn dùng một sợi chỉ sạch

Súc miệng

- Súc miệng bằng nước sau khi ăn là một cách tốt để làm giảm vi khuẩn gây sâu răng.
- Súc miệng sau khi đánh răng luôn.
- Bạn có thể nuốt nước hoặc nhổ nó trong bồn rửa.

Đối với người có hàm răng giả

- Răng gãy hoặc răng giả bị rãy là nguy hiểm
- Răng giả không vừa có thể gây ra vấn đề với xương răng và nướu răng.
- Đau răng dẫn đến kém ăn uống không, làm cho bệnh tiểu đường nặng hơn.

Nha sĩ

NHA SĨ MUỐN BẠN GÌN GIỮ RĂNG CỦA BẠN!

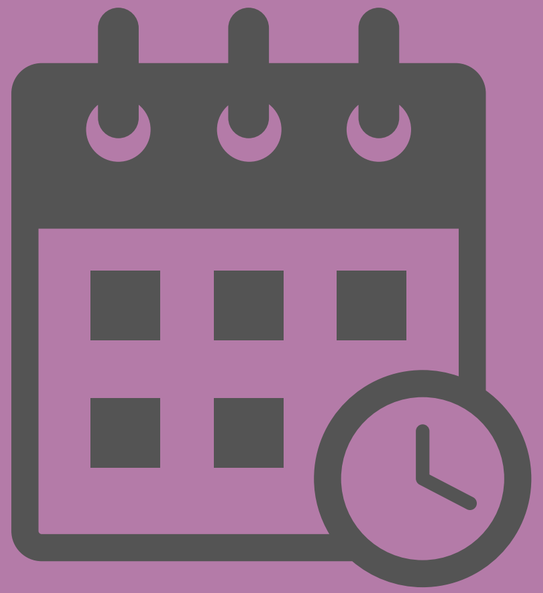
HỌ MUỐN GẶP BẠN KHI BẠN KHÔNG CÓ VẤN ĐỀ

HỌ MUỐN BẠN THIẾT LẬP MỘT LỊCH TRÌNH THƯỜNG XUYÊN VỚI NHA SĨ ĐỂ KIỂM TRA SỨC KHỎE RĂNG CỦA BẠN

HỌ GIÚP BẠN GIẢM BỚT VẤN ĐỀ VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, BỆNH TIM VÀ UNG THƯ

ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

BẠN GẶP NHA SĨ BAO NHIÊU LẦN THƯỜNG XUYÊN? KHI NÀO LÀ LẦN CUỐI CÙNG?



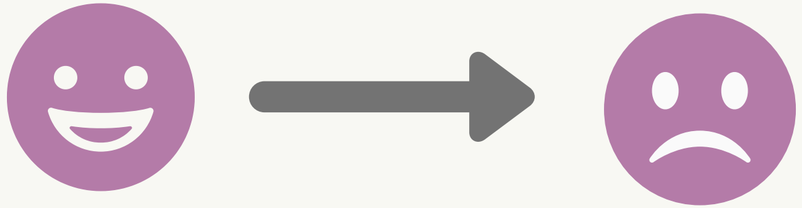
Những Gì Để Chờ Đợi Khi Bạn Gặp Một Nha Sĩ

- BẠN CÓ THỂ CẦN MỘT CUỘC HẸN. KIỂM TRA VÀ XEM.
- BẠN CÓ THỂ KIỂM TRA HUYẾT ÁP CỦA BẠN VÀ NHA SĨ CÓ THỂ TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI VỀ SỨC KHỎE CỦA BẠN.
- BẠN SẼ ĐƯỢC CHO THUỐC ĐỂ BẠN KHÔNG CẢM THẤY ĐAU ĐỚN VỚI CÁC PHƯƠNG THỨC CÓ THỂ CẦN THIẾT
- ĐEM THEO BẤT CỨ LOẠI THUỐC THEO TOA BẠN ĐANG DÙNG ĐỂ CHO NHA SĨ XEM. HỌ MUỐN BIẾT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CỦA BẠN ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO.
- NHA SĨ VÀ CÁC NHÂN VIÊN KHÁC SẼ LÀM CHO BẠN THOẢI MÁI VÀ CÓ THUỐC ĐỂ GIÚP BẠN CẢM THẤY THOẢI MÁI NẾU BẠN ĐANG RẤT LO LẮNG.
- RĂNG CỦA BẠN SẼ ĐƯỢC LÀM SẠCH VÀ CHỤP HÌNH X-RAY.
- BẠN PHẢI ĐẾN ĐÚNG GIỜ NẾU KHÔNG NHA SĨ CÓ THỂ KHÔNG GẶP BẠN. GỌI ĐIỆN TRƯỚC THỜI HẠN NẾU BẠN CẦN PHẢI HẸN LẠI.

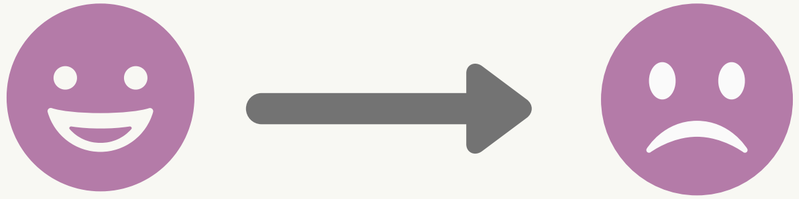
Niềm Tin và Tầm Quan Trọng

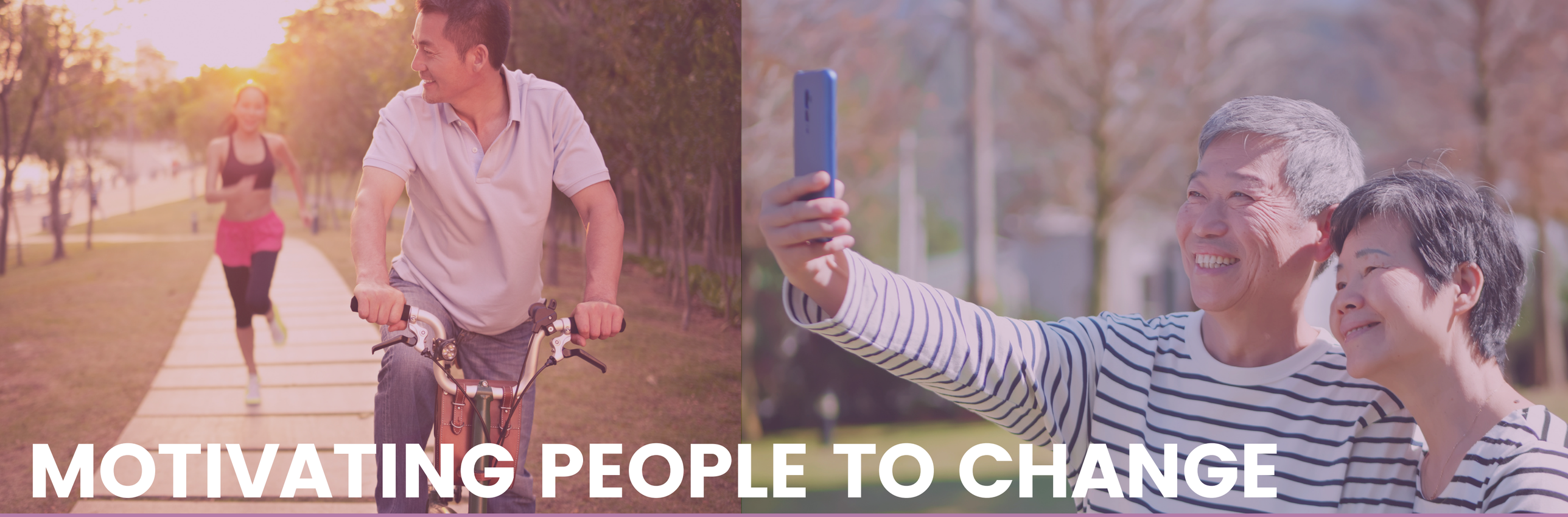
- Bạn muốn thay đổi gì về thói quen để cải thiện sức khỏe răng miệng?

- Nó quan trọng như thế nào đối với bạn?



- Bạn có tự tin rằng bạn sẽ cải tiến sức khỏe miệng của bạn không?





MOTIVATING PEOPLE TO CHANGE

- Confidence: Ask the person what they want to change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think the new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY: HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENT'S ORAL HEALTH?

MOST CLIENTS?	SOME CLIENTS?	FEW CLIENTS?	NOT SURE.

ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800
Seattle, WA 98109
Email: info@arcorafoundation.org

KAYA strategik

Design: KAYA strategik, LLC
www.kayastrategik.com