

Bệnh tim và sức khỏe răng miệng

Heart disease and oral health

Vietnamese

Có mối liên hệ giữa bệnh nướu răng và bệnh tim. Vi khuẩn trong miệng có thể làm hẹp các mạch máu và làm tăng nguy cơ bị đau tim. Một số loại thuốc cũng có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh nướu răng.

Dấu hiệu của bệnh nướu răng

- Nướu đỏ, sưng hoặc chảy máu.
- Răng lung lay.
- Nướu bị lỏng và tách khỏi răng.
- Hôi miệng.
- Răng nhạy cảm hoặc đau nhức.
- Mất vị giác.

Tôi có thể làm gì để ngừa bệnh nướu răng?

- Đánh răng ngày hai lần.
- Dùng bàn chải và kem đánh răng có fluoride.
- Làm sạch kẽ răng bằng chỉ nha khoa hoặc bàn chải kẽ răng.
- Nếu có răng giả, cọ sạch răng giả hàng ngày.
- Đi khám răng đều đặn.

Tôi có những lựa chọn lành mạnh nào?

- Ăn các bữa ăn đều đặn.
- Ăn các khẩu phần trái cây và rau quả theo khuyến cáo.
- Hạn chế thức ăn và thức uống có nhiều đường, chất béo bão hòa và muối.
- Chọn nước làm thức uống hàng ngày.
- Nếu muốn uống rượu, hãy hạn chế uống, và thảo luận với nơi chăm sóc y tế.
- Không hút thuốc - nếu đang hút, hãy cố gắng bỏ hút. Gọi Đường dây bỏ hút 137848 để được hỗ trợ.
- Duy trì hoạt động thể chất.

Nhu cầu mỗi người mỗi khác, nên hỏi ý kiến bác sĩ/chuyên gia dinh dưỡng.

Tôi cần thảo luận những gì với nơi chăm sóc y tế hoặc nha sĩ của mình?

- Cho họ biết bất kỳ vấn đề gì về sức khỏe răng miệng.
- Cho họ biết bất kỳ vấn đề gì về tim và các bệnh nào khác.
- Cho họ biết bất kỳ sự chữa trị hoặc thủ tục gì mà nơi chăm sóc y tế hoặc nha sĩ đã đề nghị.
- Cho họ biết về các loại thuốc men quý vị đang dùng.

Hỏi nơi chăm sóc y tế và nha sĩ để biết thông tin về các tác dụng của thuốc men quý vị đang dùng.

Dịch vụ nha khoa tại NSW

Các dịch vụ nha khoa công cộng miễn phí cho người lớn có một trong những thẻ giảm giá của Chính phủ Úc sau đây:

- Thẻ Giảm giá cho Người hưởng Trợ cấp (Pensioner Concession Card)
- Thẻ Chăm sóc Y tế (Health Care Card)
- Thẻ Y tế Cao niên Liên bang (Commonwealth Seniors Health Card)

Để xin hẹn khám răng với dịch vụ nha khoa công cộng, gọi số: 1800 679 336. Họ sẽ hỏi chi tiết thẻ Medicare của quý vị. Nếu là người lớn, quý vị cũng sẽ cần các chi tiết trong thẻ giảm giá của mình.

Để tìm một nha sĩ tư, tới Australian Dental Association - Find a Dentist

(Hiệp hội Nha khoa Úc - Tìm Nha sĩ) <https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>