

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG VÀ NGUỒN LỰC HỖ TRỢ



Trung Tâm Khu Vực
Alta California

NĂM 2026

Phần

1. Chăm sóc sức khỏe răng miệng tại nhà
2. Chuẩn bị cho một buổi khám nha khoa hiệu quả
3. Thông tin về các chương trình nha khoa Medi-Cal
4. Quyền lợi bảo hiểm và thanh toán dịch vụ nha khoa Medi-Cal
5. Chuyên viên vệ sinh răng miệng lưu động (RDHAP)
6. Nha khoa an thần
7. Các lựa chọn cho dịch vụ nha khoa
8. Vai trò của ACRC trong dịch vụ nha khoa

Tuyên bố về tiết lộ thông tin:

Người biên soạn tài liệu này không có bất kỳ mối quan hệ tài chính, mối liên kết hoặc lợi ích thương mại nào liên quan đến chủ đề được đề cập trong tài liệu. Mọi sản phẩm, dịch vụ hoặc liên kết được đề cập trong tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin, giáo dục và không hàm ý sự chứng thực hoặc khuyến nghị.

Phần 1: Chăm sóc sức khỏe răng miệng tại nhà



Một khoang miệng khỏe mạnh bắt đầu từ việc chải răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày. Đối với một số người, việc chăm sóc răng miệng có thể gặp nhiều khó khăn. Điều đó hoàn toàn bình thường. Những mẹo dưới đây có thể giúp việc chăm sóc răng miệng tại nhà trở nên dễ dàng và thoải mái hơn. Để biết thêm chi tiết, hãy tham khảo [Hướng dẫn Access for All Smiles](#). Sổ trang tương ứng được ghi sau mỗi mẹo.

Xác định những việc khiến quý vị cảm thấy khó khăn

Chú ý xem điều gì khiến quý vị cảm thấy khó chịu khi chải răng. Điều này có thể bao gồm mùi vị, cảm giác khi chạm vào, âm thanh, áp lực hoặc phản xạ buồn nôn. Thực hiện thay đổi nếu có thể. Xem trang 4-8 của [hướng dẫn](#) để có thêm ý tưởng.

Sử dụng các công cụ nhẹ nhàng và chuyên dụng

Hãy thử sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm hoặc bằng silicon, kem đánh răng dịu nhẹ hoặc không có hương vị, và bàn chải đánh răng điện hoạt động êm hoặc có độ rung thấp. Có nhiều công cụ và sản phẩm để khám phá và dùng thử. Trang 30 của [hướng dẫn](#) đưa ra nhiều gợi ý lựa chọn thay thế tuyệt vời cho bàn chải đánh răng và chỉ nha khoa truyền thống.

Duy trì một thói quen cố định

Chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác có thể khó khăn. Đưa ra cảnh báo rõ ràng như “còn năm phút nữa”. Sử dụng đồng hồ hẹn giờ, bài hát, hình ảnh, lịch biểu hoặc danh sách kiểm tra để giúp chuẩn bị cho việc đánh răng. Xem các trang 4-8 và Phụ lục A8 của [hướng dẫn](#).

Thực hiện từng chút một

Bắt đầu từ những bước nhỏ. Chỉ chải một vùng trong miệng, dùng nước thay cho kem đánh răng hoặc chỉ chải răng trong thời gian ngắn. Khi cảm thấy thoải mái hơn, hãy tăng dần thời gian hoặc phạm vi chải răng. Xem các trang 4-8 của [hướng dẫn](#).

Làm cho việc đánh răng trở nên thú vị và tích cực

Sử dụng trò chơi, trò chơi đóng vai, bài hát hoặc ứng dụng đánh răng. Những chiếc bàn chải đánh răng có thiết kế thú vị hoặc các dụng cụ hỗ trợ chải răng có hướng dẫn có thể giúp tăng hứng thú và sự hợp tác. Xem Phụ lục A8 của [hướng dẫn](#).

Thử các tư thế khác nhau

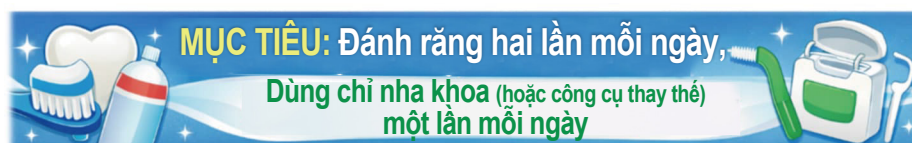
Chải trong khi ngồi, đứng hoặc nằm. Hãy thử các góc độ khác nhau để tìm ra những góc thoải mái nhất. Xem các trang 27-29 của [hướng dẫn](#).

Khen ngợi và thưởng

Khen ngợi mọi nỗ lực, ngay cả những bước nhỏ. Sử dụng lời khích lệ, nhãn dán hoặc phần thưởng đơn giản để xây dựng sự tự tin. Xem trang 7 của [hướng dẫn](#) để có thêm ý tưởng.

Hãy kiên nhẫn và linh hoạt

Điều chỉnh công cụ, thời gian và thói quen để phù hợp với nhu cầu của người đó. Tiến độ có thể chậm, nhưng không sao cả. **Xem trang 9-11 của [hướng dẫn](#) để biết nhiều mẹo chăm sóc răng miệng hàng ngày tuyệt vời!**



Phần 2: Chuẩn bị cho một buổi khám nha khoa hiệu quả

Đi khám nha sĩ có thể khó khăn đối với một số người. Với sự chuẩn bị và hỗ trợ phù hợp, các buổi khám nha khoa có thể diễn ra nhẹ nhàng, thoải mái và hiệu quả hơn. Để biết thêm chi tiết, hãy xem [Hướng dẫn Access for All Smiles](#), trang 22-26 và Phụ lục A10.

Thực hành tại nhà

Người chăm sóc có thể thực hành các phần của buổi khám nha khoa trước cuộc hẹn:

- Thực hành nằm ngửa trên ghế hoặc trên đi văng
- Chiếu đèn pin về phía miệng
- Sử dụng loại kem đánh răng tương tự như loại được dùng tại phòng khám nha khoa
- Dùng một chiếc gương giả và tập đếm răng
- Mở các video có âm thanh thường nghe thấy tại phòng khám nha khoa



Trước buổi thăm khám

- Nếu có thể, hãy sử dụng một câu chuyện xã hội kèm theo hình ảnh của nha sĩ và phòng khám nha khoa
- Sử dụng các câu hướng dẫn theo cấu trúc “Trước tiên... rồi đến...” và các công cụ hỗ trợ bằng hình ảnh
- Xem các video giới thiệu những gì sẽ diễn ra trong buổi khám nha khoa
- Đến phòng khám nha khoa trước buổi hẹn để làm quen với nhân viên và không gian tại đó
- Yêu cầu sắp xếp lịch hẹn vào thời điểm phòng khám yên tĩnh hơn
- Nếu cần, hãy hỏi xem liệu có thể sắp xếp các buổi khám ngắn hơn hoặc chia thành nhiều buổi khám hay không

Trong buổi khám

- Chia sẻ với đội ngũ nha khoa về nhu cầu, sở thích và những khó khăn của người bệnh
- Đề nghị giảm độ sáng của đèn hoặc mang theo kính râm
- Mang theo tai nghe để nghe nhạc hoặc xem video
- Mang theo các vật dụng tiện nghi như đồ chơi hoặc chăn có trọng lực
- Sử dụng các công cụ hoặc phương tiện hỗ trợ giao tiếp
- Yêu cầu nha sĩ sử dụng phương pháp “nói - cho xem - làm” và cho bệnh nhân sử dụng gương cầm tay



Kết thúc bằng một ghi chú tích cực! Khen ngợi và thưởng cho nỗ lực của người bệnh, ngay cả khi buổi thăm khám không hoàn thành



Vui lòng truy cập [Trang chủ của Access for All Smiles](#) để xem hướng dẫn theo chủ đề, video hoặc truy cập [các mô-đun đào tạo người chăm sóc trong 1 giờ hoặc 2 giờ](#).

Phần 3: Giới thiệu về các Chương trình nha khoa Medi-Cal

Medi-Cal bao trả dịch vụ chăm sóc nha khoa! Loại Chương trình nha khoa Medi-Cal của mỗi người sẽ khác nhau tùy thuộc vào nơi họ sống. Những người có Medi-Cal sống ở Quận Sacramento có các chương trình chăm sóc nha khoa được quản lý đặc biệt. Đối với những người sống ở tất cả các quận khác, chỉ có một loại chương trình nha khoa.

Quận Sacramento

Nếu chương trình Medi-Cal của người đó có trụ sở tại Quận Sacramento, họ có “Chương trình chăm sóc nha khoa có quản lý” Medi-Cal. Có ba Chương trình chăm sóc nha khoa có quản lý tại Quận Sacramento, và người đó được chỉ định cho một trong các chương trình sau:

- Liberty
- HealthNet
- DentaQuest

Để được hỗ trợ tìm nha sĩ:

Vui lòng liên hệ với Chương trình chăm sóc nha khoa có quản lý Medi-Cal được chỉ định cụ thể để được hỗ trợ tìm nha sĩ. *Nếu không biết người đó có Chương trình chăm sóc nha khoa có quản lý Medi-Cal nào, hãy gọi cho HealthCare Options để tìm hiểu: 1-800-430-4263, sau đó gọi trực tiếp cho chương trình để yêu cầu giới thiệu đến nha sĩ trong mạng lưới. Quý vị cũng có thể nhấp vào các liên kết dưới đây để truy cập tra cứu danh mục nhà cung cấp trực tuyến của từng chương trình.

- Liberty Dental Plan 888-703-6999 [Medi-Cal Dentist Search](#)
- HealthNet Dental Plan 833-493-0428 [Health Net Medi-Cal Dental | Health Net](#)
- DentaQuest 833-479-1984 [California Medi-Cal Dental Coverage | DentaQuest](#)

Ngoài Quận Sacramento

((hoặc những người sống tại Quận Sacramento nhưng không tham gia Chương trình chăm sóc nha khoa có quản lý Medi-Cal)) Những người sống bên ngoài Quận Sacramento có Medi-Cal Dental thông thường, còn được gọi là "Medi-Cal Dental thanh toán theo dịch vụ (FFS)". Dưới đây là số điện thoại liên lạc để gọi hỗ trợ tìm nha sĩ. Nhấp vào liên kết để tra cứu Danh mục nhà cung cấp trực tuyến.

- Medi-Cal Dental 800-322-6384 [Danh mục nhà cung cấp](#)

Giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa

Đôi khi cần có giấy giới thiệu để sử dụng các dịch vụ nha khoa chuyên khoa. Các dịch vụ này bao gồm giảm đau, nhổ răng khôn, điều trị tủy răng, và các dịch vụ khác. Nếu người bệnh yêu cầu giấy giới thiệu đến dịch vụ nha khoa chuyên khoa, hãy thực hiện một trong các bước sau:

1. Hãy hỏi nha sĩ tổng quát để được giới thiệu
2. Gọi cho Medi-Cal Dental Plan để yêu cầu giấy giới thiệu
3. Yêu cầu điều phối viên dịch vụ ACRC hỗ trợ từ Điều phối viên ACRC Dental

Phần 4: Quyền lợi bảo hiểm và thanh toán Medi-Cal

Medi-Cal Dental chi trả những gì?

Tất cả các chương trình Medi-Cal Dental đều bao gồm nhiều dịch vụ, thường là miễn phí, cho trẻ em và người lớn. Các dịch vụ phòng ngừa như làm sạch, kiểm tra, chụp X-quang và florua có cung cấp cho trẻ em 6 tháng một lần và cho người lớn mỗi 12 tháng. Các dịch vụ phục hồi và chuyên khoa khác cũng được bảo hiểm, bao gồm trám răng, mão răng, lấy tủy răng, nhổ răng, răng giả, giảm đau và các dịch vụ nha khoa khẩn cấp. Vui lòng truy cập trang web của Smile, CA để biết thông tin chi tiết đầy đủ về các dịch vụ được bảo hiểm theo nhóm tuổi: [Dịch vụ được đài thọ | Smile California](#)

Có những lựa chọn nào nếu người đó nhận được hóa đơn cho các dịch vụ nha khoa?

Tất cả các Chương trình Medi-Cal Dental đều đài thọ các dịch vụ nha khoa cần thiết về mặt y tế để đảm bảo bệnh nhân được phục hồi sức khỏe răng miệng tốt. Nếu nhận được hóa đơn cho các dịch vụ nha khoa, thường thì hóa đơn dành cho các dịch vụ không được đài thọ có thể được coi là phương pháp điều trị bổ trợ, tự chọn hoặc thẩm mỹ. Một số dịch vụ không được đài thọ phổ biến mà nha sĩ có thể lập hóa đơn bao gồm ghép xương và màng bảo vệ, điều trị bằng laser, mão răng trắng đặc biệt, cấy ghép, v.v.

Nếu nha sĩ đề xuất các dịch vụ không được đài thọ với chi phí tự trả cao cho bệnh nhân, bệnh nhân có quyền chỉ yêu cầu các dịch vụ được Medi-Cal đài thọ và yêu cầu nha sĩ tuân theo các quy tắc của Medi-Cal để đảm bảo các dịch vụ được Medi-Cal đài thọ trước khi điều trị. [B&P Code § 654.3(h)(1)]. Thông tin bổ sung tại đây:

https://dental.dhcs.ca.gov/MCD_documents/providers/provider_bulletins/Volume_41_Number_03.pdf

Điều phối viên Dịch vụ ACRC có thể tham khảo ý kiến của Điều phối viên ACRC Dental để thảo luận về bất kỳ khoản chi phí tự trả nào mà bệnh nhân có thể đã nhận.

Có những lựa chọn nào trong trường hợp **cấp cứu nha khoa**?

Nếu người đó đang trải qua cơn đau dữ dội, hoặc nếu có dấu hiệu nhiễm trùng như sốt, sưng hoặc áp xe, họ nên tìm kiếm sự chăm sóc ngay lập tức. Chăm sóc ngay lập tức có thể được coi là một trong các lựa chọn sau: phòng cấp cứu, dịch vụ chăm sóc khẩn cấp hoặc đặt lịch hẹn khẩn cấp với nha sĩ hoặc bác sĩ chăm sóc chính của họ. Để biết thêm thông tin về cách điều hướng các trường hợp khẩn cấp nha khoa, hãy xem trang 19-21 của [Hướng dẫn Access for All Smiles](#).

Nếu nhóm lập kế hoạch yêu cầu hỗ trợ thêm trong việc tìm kiếm nguồn lực cho các nhu cầu nha khoa khẩn cấp, Điều phối viên dịch vụ của khách hàng ACRC có thể tham khảo ý kiến Điều phối viên ACRC Dental để xem xét các lựa chọn.

Phần 5: Nhân viên vệ sinh nha khoa lưu động (RDHAP)



“RDHAP” là viết tắt của Registered Dental Hygienist in Alternative Practice (Chuyên viên vệ sinh nha khoa có đăng ký tại phòng khám thay thế)



RDHAP là gì?

RDHAP là chuyên viên vệ sinh nha khoa với thiết bị nha khoa cầm tay, cho phép họ cung cấp dịch vụ nha khoa cho mọi người tại nhà, các chương trình ban ngày và các môi trường cộng đồng khác.

RDHAP cung cấp những loại dịch vụ nha khoa nào?

Làm sạch, chụp X-quang, xử lý florua, trám tạm thời, v.v. RDHAP cũng cung cấp thông tin sức khỏe răng miệng có giá trị, tư vấn dinh dưỡng, lời khuyên về cách cải thiện chăm sóc tại nhà, gây tê răng miệng và có thể cung cấp giới thiệu thích hợp cho các dịch vụ nha khoa khi cần thiết.

RDHAP có chấp nhận Medi-Cal Dental và các chương trình bảo hiểm nha khoa khác không?

Có, hầu hết RDHAP chấp nhận Medi-Cal Dental. Tất cả các dịch vụ do RDHAP cung cấp đều được đài thọ theo các Chương trình Medi-Cal Dental. Đối với các dịch vụ bổ sung vượt quá giới hạn về tần suất hoặc phạm vi bảo hiểm của Medi-Cal, hãy cân nhắc bắt đầu thảo luận với nhóm lập kế hoạch. Nếu Nhóm lập kế hoạch quan tâm đến việc tìm hiểu các dịch vụ RDHAP, Điều phối viên dịch vụ có thể cung cấp danh sách các RDHAP địa phương.

Khách hàng của ACRC được mời tham gia một phòng khám nha khoa lưu động với các RICHAP tại địa phương!

Khách hàng được mời tham dự các sự kiện nha khoa vui vẻ, lấy khách hàng làm trung tâm với RDHAP được tổ chức trong môi trường cộng đồng thoải mái! **Các sự kiện được tổ chức vài tháng một lần.** Hỏi Điều phối viên dịch vụ của khách hàng để biết thêm thông tin; Điều phối viên dịch vụ có thể tham vấn với Điều phối viên ACRC Dental để tổ chức các sự kiện sắp diễn ra!



Phần 6: Nha khoa an thần

Ngay cả với nhiều điều chỉnh và sắp xếp, một số người vẫn có thể gặp khó khăn trong việc hoàn thành một chuyến thăm khám nha khoa thành công. Có thể cần giảm đau răng miệng để người đó được chăm sóc nha khoa toàn diện.

Điều quan trọng cần biết là có nhiều mức độ giảm đau khác nhau có sẵn. Nếu cần dùng thuốc giảm đau để điều trị nha khoa, quý vị nên chọn dạng giảm đau **ít hạn chế nhất** hiện có dựa trên nhu cầu của từng cá nhân.

Các lựa chọn giảm đau

Thông tin và đồ họa dưới đây giải thích các lựa chọn giảm đau có sẵn, từ hạn chế tối thiểu (1) đến hạn chế nhất (5). Đây chỉ là ví dụ và có thể khác nhau.

1. **Dùng thuốc trước** - có thể dùng thuốc chống lo âu trước khi đến khám nha khoa
2. **Giảm đau tối thiểu** - khí cười có thể được sử dụng trong chuyến thăm khám để thúc đẩy thư giãn
3. **Giảm đau vừa phải** - giảm đau qua đường uống thuốc theo toa để tạo ra sự thư giãn sâu hơn
4. **Giảm đau sâu** - được tiêm qua tĩnh mạch, bệnh nhân buồn ngủ nhưng vẫn có thể đáp ứng với các kích thích
5. **Gây mê toàn thân** - bệnh nhân hoàn toàn bất tỉnh, thường là trong một trung tâm phẫu thuật hoặc bệnh viện



Trong khu vực phục vụ của ACRC, có nhiều nhà cung cấp dịch vụ nha khoa có thể cung cấp các mức độ giảm đau khác nhau trong khi thăm khám nha khoa. Bệnh nhân và người hỗ trợ họ có thể thảo luận về các lựa chọn giảm đau thích hợp với đội ngũ y tế và nha khoa của họ. Điều phối viên dịch vụ ACRC có thể tham vấn Điều phối viên ACRC Dental để được trợ giúp trong việc xác định các nhà cung cấp có thể cung cấp mức giảm đau phù hợp được khuyến nghị.

Phần 7: Các lựa chọn cho dịch vụ nha khoa

Khi nói đến dịch vụ nha khoa, có nhiều lựa chọn được thiết kế để đáp ứng nhu cầu cá nhân của mỗi người. Trong khi một số người có thể thường xuyên sử dụng dịch vụ chăm sóc trong các cơ sở nha khoa truyền thống, những người khác có thể yêu cầu hỗ trợ bổ sung hoặc thuốc giảm đau. Hiểu được các dịch vụ nha khoa có sẵn giúp đảm bảo mỗi người nhận được sự chăm sóc đáp ứng tốt nhất nhu cầu riêng của họ.

Các dịch vụ nha khoa

1. **Văn phòng nha khoa truyền thống:** Dành cho những người sẵn sàng chăm sóc trong văn phòng nha khoa. Điều phối viên dịch vụ ACRC và Điều phối viên nha khoa có thể giúp tìm các nhà sĩ địa phương chấp nhận chương trình nha khoa của người đó và có thể đáp ứng nhu cầu của họ.
2. **Phòng khám nha khoa lưu động:** Dành cho những người quan tâm đến việc thăm khám tại phòng khám lưu động dành riêng cho khách hàng của ACRC. Nhóm lập kế hoạch có thể làm việc với Điều phối viên dịch vụ và Điều phối viên nha khoa để lên lịch thăm khám với RDHAP hoặc nhà sĩ.
3. **Dịch vụ RDHAP tại nhà:** Dành cho những người thích chăm sóc tại nhà. Chuyên viên vệ sinh nha khoa lưu động (RDHAP) đến thăm nhà của người đó để cung cấp các dịch vụ nha khoa phòng ngừa.
4. **Gây tê răng:** Dành cho những người cần thêm thời gian để cảm thấy thoải mái với việc chăm sóc nha khoa. Một số RDHAP nhất định có thể cung cấp dịch vụ thăm khám tại nhà từng bước, thường xuyên để tạo sự thoải mái nhiều hơn qua mỗi lần thăm khám.
5. **Nha khoa giảm đau:** Dành cho những người cần chăm sóc nha khoa ở một mức độ giảm đau nào đó. Nhóm lập kế hoạch có thể làm việc với Điều phối viên dịch vụ và Điều phối viên nha khoa để hỗ trợ tìm kiếm các nhà cung cấp có thể đưa ra các lựa chọn giảm đau thích hợp nếu cần.



Phòng khám nha khoa truyền thống

Dành cho những người đã sẵn sàng chăm sóc nha khoa tại phòng khám nha khoa truyền thống



Phòng khám nha khoa lưu động

Dành cho những người quan tâm đến việc điều trị tại phòng khám nha khoa lưu động



Dịch vụ RDHAP tại nhà

Dành cho người thấy thoải mái hơn với dịch vụ nha khoa tại nhà



Gây tê nha khoa

Dành cho người cần thêm thời gian để cảm thấy thoải mái với việc chăm sóc nha khoa



Nha khoa giảm đau

Dành cho người có thể cần dùng dịch vụ nha khoa giảm đau

Phần 8: Vai trò của ACRC trong dịch vụ nha khoa

Mặc dù các dịch vụ nha khoa chủ yếu được đài thọ theo các nguồn lực chung như Medi-Cal Dental và các chương trình nha khoa tư nhân khác, ACRC có vai trò hỗ trợ khách hàng để đảm bảo họ có thể tiếp cận các dịch vụ nha khoa có thể đáp ứng nhu cầu của mình.

- **Tối đa hóa nguồn lực:** Hỗ trợ khách hàng sử dụng các nguồn lực nha khoa chung có sẵn.
- **Kết nối với các nhà cung cấp địa phương:** Giúp khách hàng tìm các lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ nha khoa có thể đáp ứng các nhu cầu cụ thể.
- **Tiếp cận dịch vụ đi thuê:** Hỗ trợ khách hàng trong việc sử dụng các nguồn lực nha khoa do ACRC thuê.
- **Hỗ trợ liên tục:** Tham khảo ý kiến của Điều phối viên dịch vụ để giải quyết bất kỳ và tất cả các nhu cầu nha khoa.

Điều phối viên ACRC Dental

Điều phối viên ACRC Dental là nguồn lực nội bộ cho Điều phối viên dịch vụ và Quản lý dịch vụ khách hàng ACRC để hỗ trợ khách hàng tiếp cận các dịch vụ nha khoa phù hợp nhất và ít hạn chế nhất. Về bản chất, vị trí Điều phối viên ACRC Dental mang tính chất tư vấn và KHÔNG ĐƯỢC cung cấp dịch vụ hoặc điều trị nha khoa trực tiếp cho khách hàng.

Nếu quý vị cho rằng việc tham vấn Điều phối viên ACRC Dental là cần thiết cho các nhu cầu nha khoa cụ thể như được nêu trong tài liệu này, vui lòng liên hệ với Điều phối viên dịch vụ ACRC.