



Utrzymuj zdrowie jamy ustnej

Proste kroki chroniące
Twoje zęby i dziąsła

Wskazówki dotyczące zdrowia jamy ustnej

Kobiety w ciąży

- Ciąża może zwiększyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w obrębie jamy ustnej. W tym okresie zwracaj szczególną uwagę na swoje zęby i dziąsła.
- Leczenie stomatologiczne (np. prześwietlenia lub miejscowe znieczulenie) jest bezpieczne w czasie ciąży. Podczas wizyty poinformuj swojego lekarza o tym, że jesteś w ciąży.
- Bakterie powołujące ubytki próchnicze mogą być przekazane noworodkowi przez ślinę. Zadbaj o wyleczenie próchnicy zębów, zanim dziecko się urodzi.

Rodzice i opiekunowie

- Zaczynij myć zęby dziecka, używając szczoteczki z miękkim włosiem, gdy tylko pojawią się pierwsze zęby. Nakładaj tylko odrobinę pasty do zębów z fluorem.
- Gdy pojawią się pierwsze zęby, ale nie później niż po ukończeniu 1. roku życia, zacznij regularnie chodzić z dzieckiem na wizyty dentystyczne.
- Zapytaj dentystę o lakierowanie lub lakowanie zębów, co pomaga zapobiec próchnicy.

Osoby starsze

- Dorośli w wieku 65 lat i starsi są narażeni na wyższe ryzyko wystąpienia chorób jamy ustnej, w tym infekcje, próchnicę korzeni zębów, utratę zębów i raka jamy ustnej.
- Suchość w jamie ustnej, często spowodowana niektórymi lekami lub stanem jamy ustnej, może prowadzić do próchnicy zębów lub trudności podczas jedzenia. Często pij wodę i myj zęby pastą zawierającą fluor.
- Jeśli nosisz protezę zębową, wyjmuj ją i myj po każdym posiłku oraz przed pójściem spać.

Dbaj o swoje zęby i dziąsła.

- Higiena jamy ustnej oznacza utrzymanie zdrowia jamy ustnej i jest także ważną częścią dbania o zdrowie całego ciała.
- Choroby dziąseł i próchnica zębów to częste problemy zdrowotne występujące w jamie ustnej. Nieleczone mogą prowadzić do bólu, infekcji, utraty zębów i trudności podczas jedzenia i mówienia.
- Chorobom jamy ustnej można zapobiec poprzez wdrożenie odpowiednich nawyków higienicznych, w tym regularne mycie i nitkowanie zębów.

Czym są choroby dziąseł?

- Choroba dziąseł to infekcja, która powoduje, że dziąsła puchną i stają się czerwone. Może to prowadzić do utraty zębów i innych problemów zdrowotnych.
- **Czynniki ryzyka** występowania chorób dziąseł obejmują brak regularnego mycia i nitkowania zębów, palenie papierosów lub choroby, np. cukrzyca.

Jakie są objawy chorób dziąseł?

- Czerwone, spuchnięte i wrażliwe dziąsła
- Krwawienie podczas mycia zębów, nitkowania lub jedzenia
- Ból podczas żucia pokarmu, wrażliwość na zimno
- Utrata zębów lub cofanie się dziąseł
- Przykry zapach z ust lub nieprzyjemny posmak, który nie ustępuje



Czym jest próchnica zębów?

- Próchnica zębów to choroba spowodowana przez bakterie, które niszczą zęby. Z czasem w zębach tworzą się dziury nazywane ubytkami.
- **Czynniki ryzyka** występowania próchnicy zębów obejmują brak regularnego mycia i nitkowania zębów, spożywanie jedzenia lub napojów bogatych w cukier lub skrobię i jedzenie wielu przekąsek w ciągu dnia.

Jakie są objawy próchnicy zębów?

- Przebarwienie zębów
- Ból zębów
- Ból podczas gryzienia, żucia, jedzenia lub picia czegoś słodkiego, gorącego lub zimnego
- Ukruszenie lub złamanie zęba



Proste kroki do poprawy zdrowia jamy ustnej

- **Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie, między innymi przed snaniem.** Używaj pasty z fluorem i szczoteczki z miękkim włosiem. Używaj płynu do ust, jeśli tak zalecił Twój dentysta.
- **Codziennie nitkuj zęby.** Szczoteczka nie dosięga do przestrzeni między zębami oraz poniżej linii dziąseł.
- **Zdrowo się odżywiaj.** Ogranicz jedzenie przekąsek w ciągu dnia i ilość żywności z dużą zawartością cukru lub skrobi, np. napojów gazowanych, ciastek lub cukierków. Odwiedź stronę choosemyplate.gov, aby poznać wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania.
- **Pij wodę z kranu.** Fluor zawarty w wodzie na terenie miasta Nowy Jork pomaga utrzymać zdrowe zęby.
- **Unikaj tytoniu.** Używanie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób dziąseł, a także raka jamy ustnej i gardła. Odwiedź stronę nysmokefree.com lub zadzwoń pod numer 866-697-8487, aby otrzymać darmowy zestaw startowy lub porozmawiać z trenerem ds. rzucenia palenia.
- **Ogranicz spożywanie alkoholu.** Picie dużych ilości alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w obrębie jamy ustnej i gardła, w tym raka. Jeśli potrzebujesz wsparcia w ograniczeniu spożycia alkoholu, zadzwoń pod numer **311** lub do NYC Well pod numer 888-692-9355.
- **Poznaj swoje czynniki ryzyka.** Twoje nawyki, stan zdrowia, wiek i historia zdrowotna rodziny mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób stomatologicznych. Regularnie odwiedzaj swojego lekarza pierwszego kontaktu oraz rozmawiaj z dentystą na temat możliwych czynników ryzyka i specjalistycznej opieki, jakiej możesz potrzebować.
- **Odwiedzaj swojego dentystę.** Regularne wizyty stomatologiczne (co najmniej raz w roku) pomogą wcześniej rozpoznać ewentualne problemy i będzie łatwiej je wyleczyć.

Informacje dotyczące ubezpieczenia

Opieka dentystyczna jest oferowana w ramach planów ubezpieczenia zdrowotnego Medicaid i Child Health Plus, bez względu na status imigracyjny.

Więcej informacji na temat udziału w ubezpieczeniu zdrowotnym znajduje się na stronie nyc.gov/health/healthcoverage. Aby znaleźć przystępnego cenowo dentystę, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę nyc.gov/health/teeth.

Informacje na temat zdrowia jamy ustnej można znaleźć na stronie:
nyc.gov/health/teeth.

