



האלט אייער מויל געזונט

איינפאכע שריט צו באשיצן
אייער ציין און גומען

מױל געזונטהייט עצות

מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג

- שוואנגערשאפט קען העכערן די ריזיקע פאר מױל געזונטהייט פראבלעמען. זייט ספעציעל אויפמערקזאם איבער אייערע ציין און גומען אין די צייט.
- דענטאל באהאנדלונג (אזויווי עקס-רעיס אדער לאקאלע אַנעסטעזיע) איז פארזיכערט בשעת שוואנגערשאפט. זאגט פאר אייער פראוויידער אויב איר זענט שוואנגערדיג ביי אייער באזוך.
- קעוויטי-פאראורזאכנדע באצילן אין אייער מױל קענען ווערן אריבערגעפירט צו אייער ני-געבוירן בעיבי דורך שפייאכץ. באהאנדלט אייער ציין פארפילונג איידער אייער בעיבי ווערט געבוירן.

עלטערן און קעירגעבער

- הייבט אן פוצן אייער קינד'ס ציין מיט א ווייכע-האר ציינבערשטל גלייך ווי אייער קינד'ס ערשטע צאן קומט אריין. נוצט א שמיר פון פלאורייד ציינפּוץ.
- הייבט אן געווענדליכע דענטאל באזוכן ווען די ערשטע צאן קומט אריין, און נישט שפעטער ווי איין יאר אלט.
- פּרעגט אייער קינד'ס דענטיסט איבער פלאורייד צודעק און דענטאל סילענץ, וועלכע זענען באהאנדלונגען צו העלפן אפהאלטן לעכער.

עלטערע ערוואקסענע מענטשן

- ערוואקסענע מענטשן 65 יאר און עלטער זענען אויף א העכערע ריזיקע פאר קראנקהייטן פון די מױל, אריינגערעכנט אינפעקציעס, לעכער אויף די ווארצלען פון די ציינער, ציין פארלוסט און מױל קענסער.
- טרוקענע מױל, אפט פאראורזאכט דורך געוויסע מעדיציניען אדער מױל געזונטהייט צושטאנדן, קען פירן צו ציין פארפילונג אדער פראבלעמען מיט'ן עסן. טרונקט אפט וואסער און פוצט אייער ציין מיט פלאורייד ציינפּוץ.
- אויב איר האט א פאלשע ציין, נעמט זיי ארויס און רייניגט זיי נאכן עסן און פאר איר גייט שלאפן.

נעמט קעיר פון אייער ציין און גומען

- מויל געזונטהייט מיינט האלטן אייער מויל געזונט, וואס איז אויך א וויכטיגע טייל פון האלטן אייער גאנצע קערפער געזונט.
- גומען קראַנקהייט און ציין פארפּוילונג זענען באקאנטע מויל געזונטהייט פראבלעמען. אויב נישט באהאנדלט, קענען זיי פירן צו ווייטאג, אינפעקציע, פארלוסט פון ציין, און שוועריגקייטן מיט'ן עסן און רעדן.
- איר קענט פארמיידן פיל מויל געזונטהייט פראבלעמען דורכ'ן איינפירן גוטע מויל ריינקייט, אריינגערעכנט רעגלמעסיג פוצן און פלאסן.

וואס איז גומען קראַנקהייט?

- גומען קראַנקהייט איז אן אינפעקציע פון די גומען וואס מאכט זיי געשוואלן און רויט. עס קען פירן צו ציין פארלוסט און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.
- **ריזיקע פאקטארן** פאר גומען קראַנקהייט רעכנט אריין נישט פוצן אדער פלאסן רעגלמעסיג, נוצן טאבאק, אדער האבן געזונטהייט צושטאנדן אזויווי צוקער קראַנקהייט.

וואס זענען די צייכענעס פון גומען קראַנקהייט?

- רויטע, געשוואלנע אדער ווייעדיגע גומען
- בלוטן בשעת פוצן, פלאסן אדער עסן
- ווייטאג בשעת קייען אדער עמפינדליכקייט צו קעלט
- לויזע ציין אדער גומען וואס האבן זיך אוועקגעשלעפט פון די ציינער
- געראך פון מויל אדער שלעכטע טעם וואס גייט נישט אוועק





וואס איז ציין פארפוילונג?

- ציין פארפוילונג איז שאדן פון באצילן וואס עסן אוועק די ציין. איבער די צייט, קענען זיך פארעמען לעכער אין די ציין, אנגערופן קעוועטיס.
- **ריזיקע פאקטארן** פאר ציין פארפוילונג רעכנט אריין נישט פוצן אדער פלאסן רעגלמעסיג, אריינעמען עסן אדער געטראנקען מיט אסאך צוקער אדער סטארטש, אדער עסן אסאך סנעקס אינמיטן טאג.

וואס זענען די צייכענעס פון ציין פארפוילונג?

- ציין קאליר טויש
- ציין ווייטאג
- ווייטאג בשעת בייסן, קייען אדער עסן אדער טרינקען עפעס זיס, הייס אדער קאלט
- צוקראכטע אדער צובראכענע ציינער

איינפאכע שריט צו פארבעסערן מויל געזונטהייט

- **באגרעניצט אלקאהאל.** טרינקען אסאך אלקאהאל הייבט אייער ריזיקע פאר מויל און האלז פראבלעמען, אריינגערעכנט קענסער. אויב איר דארפט שטיצע צו באגרעניצן אלקאהאל, רופט **311** אדער NYC Well אויף 888-692-9355.
- **ווייסט אייער ריזיקע.** אייער געוואוינהייטן, געזונטהייט צושטאנדן, עלטער און פאמיליע היסטאריע קענען אלע הייבן אייער ריזיקע פאר דענטעל קראנקהייט. באזוכט אייער העלט קעיר פראוויידער רעגלמעסיג, און רעדט צו אייער דענטיסט איבער מעגליכע ריזיקעס און סיי וועלכע ספעציעלע קעיר וואס איר קענט מעגליך דארפן.
- **באזוכט אייער דענטיסט.** רעגלמעסיגע דענטעל באזוכן (כאטש איין מאל א יאר) העלפט טרעפן פראבלעמען פרי, ווען זיי זענען גרינגער צו באהאנדלען.
- **פוצט כאטש צוויי מאל א טאג, אריינגערעכנט פארן שלאפן.** נוצט ציינפוצ מיט פלאורייד און א ווייכע-האר ציינבערשטל. נוצט מאטוואש אויב רעקאמענדירט דורך אייער דענטיסט.
- **פלאסט יעדן טאג.** א ציין בערשטל קען נישט צוקומען צו די פלעצער צווישן אייער ציין און אונטער אייער גומען.
- **עסט געזונט.** פארמינערט סנעקינג אינמיטן טאג און סנעקס מיט אסאך צוקער אדער סטארטש, אזויווי סאדעס, קיכלעך אדער ציקערלעך. באזוכט **choosemyplate.gov** פאר געזונטע עסן טיפס.
- **טרונקט וואסער פון קראן.** די פלאורייד אין ניו יארק'ס וואסער פון קראן העלפט האלטן אייער ציינער שטארק.
- **פארמיידט טאביק.** טאביק הייבט גאר שטארק אויף אייער ריזיקע פאר גומען קראנקהייט, ווי אויך מויל און האלז קענסער. באזוכט **nysmokefree.com** אדער רופט 866-697-8487 זיך צו איינגעבן פאר אן אומזיסטע סטארטער קיט און צו רעדן צו אן אויפהערן קאוטש.

אינשורענס אינפארמאציע

דענטאל קעיר ווערט געדעקט דורך מעדיקעיד און די טשיילד העלט פלאס העלט אינשורענס פלאן, אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס.

פאר מער אינפארמאציע וועגן זיך איינשרייבן פאר העלט אינשורענס, באזוכט nyc.gov/health/healthcoverage. צו טרעפן א נידעריג-קאסט דענטעל פראוויידער, רופט **311** אָדער באזוכט nyc.gov/health/teeth.

פאר אינפארמאציע איבער מויל געזונטהייט,
באזוכט nyc.gov/health/teeth.

