

**Dyabèt
ak Sante**



Bouch Ou

**Tikonsèy pou Gen
Dan ak Jansiv ki
An Sante**





Kisa mwen bezwen konnen?

Jere dyabèt enplike plis pase kontwole nivo sik nan san — li enplike tou pou pran swen bouch ak dan yo, sante bouch ou. Moun ki gen dyabèt gen plis risk pou yo gen maladi jansiv ak lòt pwoblèm sante nan bouch, tankou bouch ki sèch ak enfeksyon nan bouch. Anplis de sa, lè ou gen maladi jansiv, sa ka konplike jesyon dyabèt epi li ka lakòz pwoblèm pou kontwole sik nan san ou.

Si ou gen dyabèt, kontwole sik nan san ou, pratike bon ijyèn nan bouch ak vizite dantis regilyèman se bagay ki esansyèl pou kenbe bouch ou an sante.





Ki siy ki montre yon move sante bouch?

- Jansiv yo anfle, ap senyen oswa retrè jansiv yo (maladi jansiv);
- movezalèn ki pèmanan;
- plè nan bouch yo pran plis tan pou yo geri;
- bouch ki sèch;
- plak blanch nan bouch la (chank lèt);
- doulè nan dan oswa nan jansiv;
- dan ki lach

Prèske 22% nan tout moun ki gen dyabèt tip 1 ak tip 2 yo gen maladi jansiv.¹

1. American Dental Association. Diabetes and dental health. MouthHealthy. Aksede nan dat 15 janvyè 2025. <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



Èske mwen ta dwe vizite dantis mwen an?

- Èske jansiv ou wouj, l ap senyen, li anfle oswa li ba w doulè?
- Èske ou gen doulè nan dan?
- Èske ou gen bouch ki sèch oswa iritasyon nan bouch?
- Èske ou gen difikilte pou pran gou manje w yo?
- Èske w gen movezalèn regilyèman?
- Èske sa fè plis pase 12 mwa depi dènye tchekòp dantè ou a?
- Èske ou gen dan ki lach?
- Èske ou gen difikilte pou moulen bouch ou?

Si ou reponn wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, li lè pou al fè yon tchèkòp dantè! Asire w ke w enfòmè dantis ou a sou dyabèt ou ak nivo aktyèl A1C w lan.





Kisa mwen ka fè pou m kenbe bouch mwen an sante?

Mete abitud sa yo nan woutin chak jou ou:

- Bwose dan ou de fwa pa jou epi sèvi ak fil dantè chak jou;
- ou dwe gen yon rejim alimantè ki ekilibre;
- limite kantite sik ajoute ou konsome.
- rete idrate;
- evite tabak ak alkòl;
- jere sik nan san ou;
- vizite dantis ou regilyèman;
- siveye chanjman ki fèt nan bouch ou ant tchèkòp dantè yo.



Pou plis enfòmasyon sou dyabèt, rele **311** oswa vizite **nyc.gov/health/diabetes**.

Pou plis enfòmasyon sou fason pou w kenbe bouch ou an sante, vizite **nyc.gov/health/teeth**.

Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl swen dantè ki pa koute chè ki toupre w la, rele **311** oswa vizite **nyc.gov/health/map**. Pou jwenn èd pou w enskri oswa pou w renouvle asirans sante, rele **311** oswa 347-665-0214 oswa vizite **nyc.gov/health/healthcoverage**.