



**צוקער
קראנקהייט
איו דאס**

**געזונטהייט פון
אייער מויל**

**עצות פאר געזונטע
ציין און גומען**





וואס דארף איר וויסן?

קאנטראלירן צוקער קראנקהייט איז מער ווי בלויז האלטן אן אויג אויף בלוט צוקער שטאפלען – עס מיינט אויך צו קעיר נעמען פון דאס געזונטהייט פון אייער מויל. מענטשן מיט צוקער קראנקהייט האבן א העכערע ריזיקע פון באקומען גומען קראנקהייט און אנדערע פראבלעמען פון דאס געזונטהייט פון די מויל, אריינגערעכנט א טרוקענע מויל און מויל אינפעקציעס. אויך, קען גומען קראנקהייט מאכן פראבלעמען מיט קאנטראלירן צוקער קראנקהייט און קען פירן צו פראבלעמען מיט קאנטראלירן אייער בלוט צוקער.

אויב איר האט צוקער קראנקהייט, איז זייער וויכטיגע אויף צו אנהאלטן דאס געזונטהייט פון אייער מויל צו קאנטראלירן אייער בלוט צוקער, זיך פירן מיט גוטע מינדליכע היגיענע, און רעגלמעסיג באזוכן ביים ציין דאקטער.





וואס זענען די צייכענעס פון שוואכע געזונטהייט פון די מויל?

- גומען וועלכע זענען געשוואלן, בלוטיג אדער ווערן קלענער (גומען קראנקהייט)
- נאכאנאנדע אטעם וואס שמעקט נישט גוט
- וואונדן אין די מויל נעמען א לענגערע צייט זיך אויסצוהיילן
- טרוקענע מויל
- ווייסע פלעקן אין די מויל (טראש)
- ציין אדער גומען ווייטאג
- לויזע ציין

**נאנט צו 22% פון אלע מענטשן
מיט טיפ 1 און טיפ 2 צוקער
קראנקהייט באקומען גומען
קראנקהייט.¹**



זאל איך מאכן א באזוך ביי מיין ציין דאקטער?

- זענען אייערע גומען רויט, בליטיג, געשוואלן אדער ווייטאגליך?
- האט איר ציין ווייטאג?
- איז אייער מויל טרוקן אדער זייער עמפינדליך?
- האט איר פראבלעמען מיט קאסטן עסנווארג?
- האט איר אפטמאל אז אייער אטעם שמעקט נישט גוט?
- איז שוין אריבער מער פון 12 חודשים זייט אייער לעצטע באזוך ביים ציין דאקטער?
- האט איר סיי וועלכע לויזע ציין?
- איז אייך שווער צו קייען?

אויב איר האט געענטפערט יא צו איינע פון די פראגעס, איז געקומען די צייט פאר אייך צו באזוכן ביים ציין דאקטער! מאכט זיכער צו זאכן פאר דער ציין דאקטער אז איר האט צוקער קראנקהייט און אייער יעצטיגע A1C שטאפל.





וואס קען איר טון אנצוהאלטן דאס געזונטהייט פון מיין מויל?

פירט איין די געוואוינהייטן צו ווערן א טייל פון
אייער טעגליכע סדר היום:

- פוצט אייערע ציין צוויי מאל א טאג און פלאס'ט
יעדן טאג.
- עסט א געזונטע דיעטע.
- באגרעניצט וויפיל צוגעלייגטע צוקער איר עסט.
- טרינקט גענוג.
- האלט זיך צוריק פון טאבאקא און אלקאהאל.
- קאנטראלירט אייער בלוט צוקער.
- באזוכט רעגלמעסיג אייער ציין דאקטער.
- באמערקט אויב עס זענען דא ענדערונגען אין
אייער מויל צווישן באזוכן ביים ציין דאקטער.



פאר מער אינפארמאציע איבער צוקער
קראנקהייט, רופט **311** אדער באזוכט
nyc.gov/health/diabetes.

פאר מער אינפארמאציע איבער וויאזוי צו
אנהאלטן דאס געזונטהייט פון אייער מויל,
באזוכט **nyc.gov/health/teeth**.

פאר הילף מיט'ן טרעפן א ביליגע ציין דאקטער
אין אייער געגנט, רופֿט **311** אדער באזוכט
nyc.gov/health/map. פאר הילף מיט'ן זיך
איינשרייבן אין אדער באנייען העלט אינשורענס,
רופט **311**, אדער 347-665-0214 אדער באזוכט
nyc.gov/health/healthcoverage.