

געזונטע שמייכלעך אין יעדע עלטער



מויל געזונטהייט
פאר עלטערע
ערוואקסענע





פארוואס מויל געזונטהייט איז וויכטיג

אייער מויל געזונטהייט איז א וויכטיגע טייל פון אייער אלגעמיינע געזונטהייט, אפגעזען ווי אלט איר זענט.

- ערוואקסענע מענטשן פון 65 יאר און העכער זענען אין א גרעסערע געפאר פון מויל קראנקהייטן.
- שוואכע מויל געזונטהייט איז פארבינדן מיט געוויסע כראנישע געזונטהייט פראבלעמען.
- וויטאגליכע ציין אדער גומען קענען מאכן שווער צו עסן. דאס קען אפעקטירן אייער נערונג און אלגעמיינע געזונטהייט.
- גוטע מויל געזונטהייט קען פארבעסערן אייער זעלבסט-זיכערקייט, באקוועמליכקייט און קוואליטעט פון לעבן.





באקאנטע מויל געזונטהייט פראבלעמען

געוויסע פראבלעמען וועלכע קענען
קומען פון שוואכע מויל געזונטהייט
רעכענען אריין:

- טרוקענע מויל
- ציין פארפוילונג און פארלוסט
- גומען קראנקהייט

מויל געזונטהייט קען אויך ווערן
אפעקטירט דורך געוויסע כראנישע
קראנקהייטן, אזויווי:

- דעמענשע (וואס מאכט עס
שווער צו אנהאלטן גוטע מויל
געזונטהייט)
- שוואך-קאנטראלירטע צוקער
קראנקהייט (וואס קען העכערן די
ריזיקע פון גומען קראנקהייט און
אנדערע מויל אנטצינדונגען)
- מויל קענסער (וואס אפעקטירט
די קערפער טיילן וועלכע האלטן
די מויל געזונט)



עצות פאר גוטע מויל געזונטהייט

- פוצט צוויי מאל א טאג מיט א ציין פוץ וואס פארמאגט פלאורייד.
- רייניגט צווישן אייער ציין יעדע טאג נוצנדיג פלאס אדער אינטערדענטאל בערשטלעך.
- שווענקט אויס מיט מאוט-וואש אן קיין אלקאהאל.
- טרינקט וואסער נישט צו ווערן טרוקן.
- האלט זיך צוריק פון טאבאקא און באגרעניצט אלקאהאל באנוץ.
- באגרעניצט צוקערדיגע עסנווארג און געטראנקען.
- באזוכט אייער דענטיסט יעדע זעקס מאנאטן. פרעגט וועגן קעיר נעמען פון פאלשע ציין, פרעסקריפּשן ציין פוץ און מויל קענסער אונטערזוכונגען.



אפט געפרעגטע פראגעס

**דארף איך נאך אלץ גיין צו די ציין דאקטער אויב
איך האב נישט קיין נאטורליכע ציין?**

יא. אייער ציין דאקטער קען אויך איבערקוקן
אייערע גומען און פאלשע ציין און אונטערזוכן פאר
מויל קענסער.

**זאל איך לאזן מיינע פאלשע ציין אנגעטון
ביינאכט?**

ניין. פאר'ן גיין שלאפן, זאלט איר אויסטון אייערע
פאלשע ציין, זיי אפּוואשן און לייכטערהייט פּוצן.
פרעגט אייער ציין דאקטער אויב איר זאלט זיי ווייקן
איבערנאכט.

**וואס איז אויב עס איז פיזיש שווער פאר מיר זיי
צו פּוצן?**

נוצט א ציין בערשטל מיט א גרויסע הענטל וואס
איז גרינג אנצוכאפן אדער אן עלעקטראנישע ציין
בערשטל. פרעגט אייער ציין דאקטער וועגן נאך
אויסוואלן.

**וויאזוי קען איך פארגרינגערן די טרוקנקייט אין
די מויל?**

טרינקט אביסל וואסער אפטערהייט אדער קייעט
גאם אן קיין צוקער. פרעגט אייער ציין דאקטער
וועגן זאכן וואס איר קענט נעמען אנשטאט שפייעכץ,
זאכן צו אויסשווענקען די מויל אדער צו טוישן אייער
מעדיצין (וואס קען זיין די אורזאך דערפאר).

וואס זאל איך עסן צו האלטן מיין מויל געזונט?

עסט פרוכט, גרינצייג, ברוינע ווייץ, נידריגע-פעטן
מילכיגע פראדוקטן און מער געוואוקס-באזירטע
פראטיענס (אזויווי בונדלעך און ניס) און לייכטע חיה
פראטיענס (אזויווי הינער פלייש און פיש).

איז עס נארמאל צו בלוטן בשעת'ן פּוצן?

ניין. מאכט א באזוך צו אייער ציין דאקטער אויב
אייערע גומען בלוטן ווען איר פּוצט, וויבאלד עס קען
זיין א צייכן פון גומען קראנקערהייט אדער אנדערע
געזונטהייט פראבלעמען פון די מויל.

נעמט קעיר פון אייער מויל. עס איז קיינמאל נישט צו שפעט!

פאר הילף מיט'ן טרעפן א ביליגע ציין
דאקטער נעבן אייך, אדער פאר הילף
מיט דענטאל אינשורענס, רופט **311**.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט
[.nyc.gov/adult-oral-health](https://www.nyc.gov/adult-oral-health)