

La salute orale

Come mantenere in salute la bocca, i denti e le gengive

Mangiare bene



Seguite una dieta equilibrata e non assumete troppi zuccheri, soprattutto tra un pasto e l'altro.

Considerare l'uso di un apparecchio



Parlate con il vostro dentista della possibilità di mettere un apparecchio se i vostri denti sono sovrapposti, distanziati o storti. I denti allineati in modo corretto possono contribuire a migliorare la vostra salute orale e la fiducia in voi stessi.

Mantenere i denti puliti



Lavate i denti con lo spazzolino due volte al giorno e passate il filo interdentale quotidianamente. Chiedete al vostro dentista dell'impiego del fluoro e dei sigillanti dentali per prevenire anche le carie.

Fare le visite dal dentista



Recatevi in modo regolare ai controlli dentistici. Prenotate le visite dentistiche ogni sei mesi per prevenire le malattie del cavo orale e individuare precocemente eventuali problematiche, quando sono più facili da trattare.

Rimanere idratati



Bevete acqua di rubinetto. Il fluoro presente nell'acqua di rubinetto di NYC è un grande aiuto per i vostri denti e contribuisce a prevenire le carie.

Evitare i prodotti per fumo e svapo



Smettere di fumare o svapare può migliorare la salute del cavo orale e generale, e vi aiuta a risparmiare denaro. Inviare il messaggio **"DROPTHEVAPE"** al numero 88709 per partecipare a un programma di sostegno o chiamare il numero 866-697-8487 per parlare con un esperto di disassuefazione dal fumo.

Per ulteriori informazioni, visitate nyc.gov/childrensoralhealth o scansionate il codice QR.



Per ricevere aiuto a trovare un dentista a basso costo nelle vicinanze, chiamare il **311** o visitare nyc.gov/health/map. Per assistenza all'iscrizione o al rinnovo di una assicurazione sanitaria come Child Health Plus, chiamare il **311** o il numero 347-665-0214 oppure visitare nyc.gov/health/healthcoverage.