

Zdrowie jamy ustnej

Utrzymanie zdrowia jamy ustnej, zębów i dziąseł

Dobrze się odżywiaj



Stosuj zbalansowaną dietę i nie spożywaj zbyt dużo cukru, szczególnie pomiędzy posiłkami.

Rozważ aparat ortodontyczny



Porozmawiaj ze swoim dentystą o aparacie ortodontycznym w przypadku stłoczenia zębów, szpar między zębami lub krzywych zębów. Prawidłowe ustawienie zębów może przyczynić się do poprawy zdrowia jamy ustnej oraz zwiększyć pewność siebie.

Pamiętaj o myciu zębów



Szczotkuj zęby dwa razy dziennie i stosuj nitkę dentystyczną raz dziennie. Zapytaj dentystę o fluor oraz lakier stomatologiczny w celu zapobiegnięcia próchnicy zębów.

Umawiaj się na wizyty do stomatologa



Zgłaszaj się regularnie na przegląd zębów. Umawiaj się na wizytę u stomatologa co sześć miesięcy, aby zapobiec chorobom jamy ustnej i wykryciu problemów wcześniej, kiedy jest je łatwiej leczyć.

Zadbaj o nawodnienie



Pij wodę z kranu. Fluor zawarty w wodzie z kranu w NYC jest dobry dla zębów i pomaga zapobiec próchnicy zębów.

Unikaj produktów do palenia i waporyzowania



Rzucenie palenia i waporyzowania może przyczynić się do poprawy zdrowia jamy ustnej i ogólnego zdrowia, a także pomoże Ci zaoszczędzić pieniądze. Wyślij wiadomość tekstową o treści „DROPTHEVAPE” pod numer 88709, aby dołączyć do programu wsparcia, lub zadzwoń pod numer 866-697-8487, aby porozmawiać z doradcą ds. rzucania palenia.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę nyc.gov/childrensoralhealth lub zeskanuj kod QR.



Aby uzyskać pomoc w znalezieniu taniego dentysty w pobliżu miejsca zamieszkania, można zadzwonić pod numer **311** lub odwiedzić stronę nyc.gov/health/map. Aby uzyskać pomoc w zapisaniu się lub odnowieniu ubezpieczenia zdrowotnego, takiego jak Child Health Plus, należy dzwonić pod numer **311** lub 347-665-0214, lub odwiedzić nyc.gov/health/healthcoverage.

NYC
Health