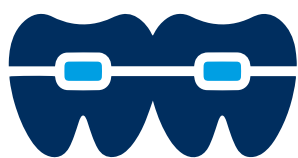


מויל געזונטהייט

היטן אויף די וואוילזיין פון אייער מויל, ציין און גומען

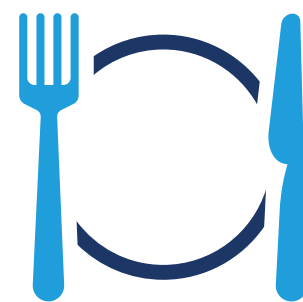
נעמט אין באטראכט ברעיסעס

רעדט מיט אייער צאן דאקטאר
איבער ברעיסעס אויב אייערע
ציין זענען צוזאמגעשטופט, צו
אויסגעשפרייט אדער קרום.
דאס האבן ציין וואס זענען גוט
אויסגעגראדט קען פארבעסערן
די געזונטהייט פון אייער מויל און
אייער זעלבסט-זיכערהייט.



עסט גוט

עסט א באלאנסירטע דיעטע
און עסט נישט צופיל צוקער,
באזונדערס צווישן מאלצייטן.



באזוכט דעם צאן דאקטאר

גייט פאר רעגלמעסיגע צאן
אונטערזוכונגען. באשטימט
באזוכן ביי אייער צאן דאקטאר
יעדע זעקס חודשים צו פארמיידן
מויל קראנקהייטן און טרעפן
פראבלעמען פרי, ווען עס איז נאך
גרינגער זיי צו באהאנדלען.



האלט אייערע ציין ריין

פוצט אייערע ציין צוויי
מאל א טאג און פלאַסט
טעגליך. פרעגט אייער צאן
דאקטאר איבער פלואריד
און ארויפגעשמירטע שיכטן
(דענטעל סילענטס) צו אויך
פארמיידן פארפוילטע ציין.



האלט זיך צוריק פון רויכערן און וועיפען פראדוקטן

אויפהערן רויכערן אדער וועיפען
קען פארבעסערן די געזונטהייט
פון אייער מויל און אייער
אלגעמיינע געזונטהייט און אייך
העלפן איינשפארן געלט. טעקסט
די ווארט "DROPTHEVAPE" צו
88709 זיך צו אנשלוסן אין א
שטיצע פראגראם, אדער רופט
866-697-8487 צו רעדן צו א
קאָוטש וואס העלפט אויפהערן.



היט זיך פון אויסגעטרוקנט ווערן

טרונקט וואסער פון די קראן.
די פלואריד אין די וואסער
פון די קראן אין NYC איז גוט
פאר אייערע ציין און העלפט
פארמיידן פארפוילטע ציין.



פאר מער אינפארמאציע, באזוכט
nyc.gov/childrensoralhealth
אדער סקענט די QR קאוד.

פאר הילף צו טרעפן א ביליגע צאן געזונטהייט פראפעסיאנאל אין אייער געגנט, רופט 311
אדער באזוכט nyc.gov/health/map. פאר הילף זיך צו איינשרייבן אין- אדער באנייען העלט
אינשורענס ווי Child Health Plus, רופט 311 אדער 347-665-0214 אדער באזוכט
nyc.gov/health/healthcoverage.

