



Kenbe Bouch Ou an Sante

**Metòd senp pou pwoteje
dan ak jansiv ou yo**

Konsèy Sante Bouch

Moun ki ansent

- Moman gwosès lan kapab ogmante risk pou w gen pwoblèm sante nan bouch. Pote anpil atansyon ak dan ou yo epi jansiv ou pandan moman sa a.
- Tretman pou dan (tankou radyografi oswa anestezi lokal) yo san danje pandan moman gwosès lan. Di pwofesyonèl swen sante ou an si ou ansent pandan vizit ou an.
- Mikwòb ki lakòz ou gen kari nan dan ou kapab transmèt yo bay tibebe ou an nan saliv. Anvan tibebe w lan fèt fèt tretman pou kari dantè ou genyen yo.

Paran ak responsab swen yo

- Kòmanse bwose dan ki nan bouch pitit ou an avèk yon bwòs ki gen pay mou menm depi kote pitit ou an genyen premye dan nan bouch li. Itilize yon kouch pat ki gen fliyò ladan li.
- Kòmanse ale lakay yon dantis depi lè premye dan an sòti, epi pou pita lè li gen yon (1) lane.
- Poze dantis pitit ou an kesyon konsènan jèl ki gen fliyò ak pwodwi dantè yo, ki se tretman k ap ede kanpe kari yo.

Granmoun Aje yo

- Granmoun ki gen 65 lane oswa plis yo gen gwo risk pou yo fè maladi nan bouch, tankou enfeksyon, kari nan rasin dan yo, pèdi dan ak kansè nan bouch.
- Bouch ki sèk, kèk medikaman oswa pwoblèm sante souvan lakòz, kapab bay kari oswa pwoblèm pou manje. Bwè dlo souvan epi bwose ak pat ki gen fliyò.
- Si w gen pwotèz, retire epi netwaye yo chak fwa ou fin manje epi avan w ale kouche pou w dòmi.

Pran swen dan ak jansiv ou yo.

- Sante bouch vle di pou w kenbe bouch ou pwòp, ki se yon pati enpòtan tou pou kenbe tout kò w an sante.
- Maladi nan jansiv ak kari nan bouch se pwoblèm sante ki kouran. Si w pa trete sa, sa ka fè ou gen doulè, gen enfeksyon, pèdi dan ou yo, gen pwoblèm pou manje epi pale.
- Ou kapab evite plizyè pwoblèm sante bouch lè w aplike bonjan ijyèn nan bouch ou, tankou bwose epi pase fil dantè nan dan ou yo souvan.

Kisa maladi jansiv lan ye?

- Maladi jansiv lan se yon enfeksyon ou gen nan jansiv yo ki fè yo anfle epi vin tou wouj. Sa kapab fè ou pèdi dan ou yo epi ba w lòt pwoblèm sante.
- **Faktè Risk** pou maladi jansiv lan gen ladan pa bwose swa pase fil dantè souvan, lè w itilize tabak, oswa gen pwoblèm sante tankou maladi sik (dyabèt).

Ki siy maladi jansiv yo?

- Jansiv yo wouj, anfle oswa sansib
- Blese lè w ap bwose, pase fil dantè oswa ap manje
- Gen doulè lè w ap moulen epi sansib lè w ap bwè bagay glase
- Dan ki vin lach oswa jansiv ki detache ak dan yo
- Move zalèn oswa yon move gou ki pa janm ale



Kisa kari dantè a ye?

- Kari dantè yo se pwoblèm bakteri k ap manje dan yo. Aprè yon tan, twou ki nan dan yo rele kari yo kapab vin fòmè.
- **Faktè risk** pou kari dantè gen ladan pa bwose oswa pase fil dantè souvan, manje oswa bwason ki gen anpil sik oswa amidon, epi pran yon pakèt ti goute pandan jounen an.

Ki siy kari dantè yo?

- Dan yo chanje koulè
- Pat
- Ou gen doulè lè w ap mòde, moulen, oswa manje oswa bwè yon bagay dous, cho oswa glase
- Dan fele oswa kase



Metòd Senp pou Amelore Sante Bouch

- **Bwose dan ou omwen de (2) fwa chak jou, tankou anvan lè pou w dòmi.** Itilize pat ki gen fliyò ansanm ak yon bwòs ki gen pay mou. Itilize dlo bouch si dantis ou an ba ou pou w itilize.
- **Pase fil dantè nan dan ou chak jou.** Bwòs lan pa kapab rive nan espas ki genyen nan mitan dan ou yo epi sila ki anba jansiv ou yo.
- **Manje yon fason ekilibre.** Limite kantite kolasyon w ap pran pandan jounen an epi kolasyon ki gen anpil sik ak amidon, tankou bwason gazez, bonbon oswa sirèt. Vizite [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) pou jwenn konsèy sou fason pou manje ekilibre.
- **Bwè dlo tiyo.** Fliyò ki gen nan dlo tiyo Vil New York yo ede pou kenbe dan ou yo solid.
- **Evite pran tabak.** Lè w pran tankou li ogmante anpil risk ou gen pou w malad nan jansiv, menm jan pou w gen kansè nan bouch ak gòj. Vizite [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com) oswa rele 866-697-8487 pou w ka aplike pou resevwa yon ti kit pou kòmanse gratis epi pou w pale ak yon konseye k ap ede w kite pran tabak.
- **Limit kantite alkòl.** Lè w bwè yon pakèt alkòl risk ou gen pou w gen pwoblèm nan bouch ak nan gòj yo ogmante, tankou kansè. Si w bezwen sipò pou w kapab pran distans ak alkòl, rele nan **311** oswa NYC Well nan 888-692-9355.
- **Pran konsyans konsènan risk ou.** Abitid ou yo, pwoblèm sante ou genyen yo, laj ou, ak antesedan familyal ou o tout kapab ogmante risk pou w gen yon maladi dantè. Konsilte pwofesyonèl swen sante ou an souvan, epi pale ak dantis ou an sou risk posib ak nenpòt tretman espesyal ou kapab gen bezwen.
- **Vizite dantis ou an.** Ale vizite dantis ou an souvan (omwen yon fwa chak ane) pou ede jwenn pwoblèm yobyen bonè, nan moman yo plis fasil pou trete a.

Enfòmasyon sou Asirans

Plan asirans Sante Child Health Plus ak Medicaid yo kouvri sèvis dantè yo, kèlkeswa sityasyon imigrasyon ou ye a.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou enskripsyon nan asirans sante a, vizite nyc.gov/health/healthcoverage. Pou jwenn yon pwofesyonèl swen sante ki pa koute chè, rele nan **311** oswa ale vizite nyc.gov/health/teeth.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou sante bouch, ale vizite nyc.gov/health/teeth.

