



Co należy wiedzieć na temat:

# próchnicy zębów, jej zapobieganiu i sobie

## Bądź orędownikiem własnego zdrowia!

- Twoje świadczenia Medicaid obejmują opiekę dentystyczną.
- Skorzystaj ze świadczeń dentystycznych, aby zadbać o zdrowie jamy ustnej.

### Te świadczenia Medicaid pomogą Ci zapobiegać próchnicy zębów:

- Rutynowe kontrole, prześwietlenia i czyszczenie
- Fluoryzacja, w tym:
  - Przepisanie fluoru, jeśli mieszkasz w społeczności, w której nie stosuje się fluoryzacji
  - Lakier fluorowy (nakładany na zęby, aby chronić je przed próchnicą)
  - Żel lub pianka fluorowa (umieszczona w nakładce, którą wkłada się do ust na kilka minut)
  - Fluorek srebra diaminy (nakładany na zęby w celu powstrzymania próchnicy)
- Plomby dentystyczne (powłoka nakładana na tylne zęby, gdzie często rozpoczyna się próchnica).

**Jeśli masz pytania dotyczące korzystania ze świadczeń, zadzwoń pod numer telefonu podany na Twojej karcie Medicaid.**

## ZROZUM PRÓCHNICĘ ZĘBÓW

### Czy wiesz, że...?

- Próchnica zębów jest powodowana przez PŁYTKĘ NAZĘBNĄ. Płytką nazębna to miękka, lepka warstwa bakterii, która może gromadzić się na zębach.
- Bakterie w jamie ustnej żywią się cukrem i wytwarzają kwas. Kwas niszczy zewnętrzną warstwę zęba. To wywołuje próchnicę zębów.
- Próchnica zębów może powodować nieswieży oddech, ból, infekcje i utratę zębów.
- Próchnica zębów jest najczęściej występującą w Ameryce chorobą, której można ZAPOBIEGAĆ.

## PROFILAKTYKA PRÓCHNICY ZĘBÓW

### Co możesz zrobić?



Pozbądź się PŁYTKI NAZĘBNEJ!  
Szczotkuj zęby dwa razy dziennie pastą z fluorem.



Codziennie czyść lub nitkuj przestrzenie między zębami.



Regularnie chodź do dentysty na rutynowe przeglądy, prześwietlenia i czyszczenie.



Omów z dentystą:

- fluoryzację w celu wzmocnienia zębów;
- lakiery dentystyczne w celu ochrony zębów przed próchnicą.