

# וואס איר זאלט וויסן וועגן: ציין פארפּוילונג, פארמיידונג, און אייך



## פארשטיין ציין פארפּוילונג

### האט איר געוואוסט...?

- ציין פארפּוילונג פאסירט צוליב פלאק (plaque). פלאק איז א ווייכע, קלעבעדיגע שיכט פון באצילן וואס קען זיך אויפבויען אויף ציין.
- באצילן אין אייער מויל לעבן אויף צוקער און געבן ארויס אסיד. דער אסיד מאכט די דרויסנדע שיכט פון די ציין צוגיין. דאס פאראורזאכט ציין פארפּוילונג.
- ציין פארפּוילונג קען פאראורזאכן נישט-גוט-שמעקעדיגע אטעם, ווייטאג, אנצינדונג, און ציין פארלוסט.
- ציין פארפּוילונג איז די מערסטע באקאנטע קראנקהייט אין אמעריקע וואס מען קען פארמיידן.

## פארמיידן ציין פארפּוילונג

### וואס קענט איר טון?

נעמט אראפ פלאק! פוצט די ציין צוויי מאל א טאג מיט א פלאורייד ציין פּוץ.



רייניגט אדער פלאסט צווישן אייער ציין יעדן טאג.



באזוכט אייער ציין דאקטער רעגלמעסיג פאר מעסיגע אונטערזוכונגען, עקס-רעיס (x-rays), און ריינונגען.



רעדט אדורך מיט אייער ציין דאקטער:

- צוגעקומענע פלאורייד צו שטארקן אייער ציין.
- ציין פארזיגלער צו באשיצן אייער ציין פון פארפּוילונג.



## זייט אייער אייגענער געזונטהייט אדוואקאט!

- אייערע Medicaid בענעפיטן נעמען אריין ציין דאקטער דעקונג.
- נוצט אייערע ציין דאקטער בענעפיטן אייך צו העלפן האבן א געזונטע מויל.

### די Medicaid בענעפיטן קענען אייך העלפן פארמיידן ציין פארפּוילונג:

- מעסיגע אונטערזוכונגען, עקס-רעיס (x-rays), און ריינונגען
- צוגעקומענע פלאורייד, אריינגערעכנט:
- א פרעסקריפשען פאר פלאורייד אויב איר וואוינט אין א קאמיוניטי וואס האט נישט פלאורייד
- פלאורייד שמיראכץ (ארויפגעלייגט אויף ציין זיי צו באשיצן פון פארפּוילונג)
- פלאורייד דזשעל אדער פאום (געלייגט אין א טאץ וואס מען לייגט אין די מויל פאר עטליכע מינוט)
- זילבער דייעמיין פלאורייד (ארויפגעלייגט אויף ציין צו אפשטעלן ציין פארפּוילונג)
- ציין פארזיגלער (א שיכט געשמירט אויף די הונטערשטע ציין וואו פארפּוילונג הויבט זיך אפטמאל אן).

**אויב איר האט פראגעס וועגן נוצן אייער בענעפיטן, רופט דער טעלעפאן נומער וואס שטייט אויף אייער Medicaid קארטל.**