

# This Month at Zufall

## 1 June is Men's Health Month

To men and boys of all ages, this month is for you – to encourage you to take care of yourselves and make your health a priority. Get control of your health by regularly seeing your doctor, being aware of preventable health problems, getting essential screenings, and seeking early treatment of disease.

### Here are some other tips:

- Stay active
- Eat healthy
- Quit smoking
- Ask your doctor about screenings for:
  - Blood pressure and cholesterol
  - Sexual health
  - Colon and prostate health
  - Diabetes

Taking these important steps will help you lead a longer and healthier life. Visit [www.cdc.gov/men](http://www.cdc.gov/men) for more information.



## 2 Get tested for HIV

June 27th is National HIV Testing Day, an annual observance to promote getting tested. According to the Centers For Disease Control and Prevention, roughly 1.2 million people in the U.S. are living with HIV and one in eight of them don't know they have it. That means they are not getting treated and may be infecting others.

It is important to get tested, even if you do not engage in behaviors that put you at risk for HIV. At Zufall, we offer HIV testing as part of your annual physical exam. If you test positive, you can receive care and medicines that can help you remain healthy for many years and prevent spreading HIV.

Use HIV Testing Day as a reminder to find out your HIV status. Talk to your doctor about getting tested and learn more about HIV by visiting [www.aids.gov/hiv-aids-basics/](http://www.aids.gov/hiv-aids-basics/).

## 3 Seal out tooth decay

While brushing and flossing are the best ways to help prevent cavities, it's not always easy to reach every tooth, especially our back teeth, called molars, where leftover food and cavity-causing bacteria hide.

Fortunately, there's another way to keep those teeth clean. Sealants are a thin, protective coating that adhere to the chewing surface of your back teeth and help keep food out of those hard-to-reach places.

The earlier children get sealants, the better. First molars appear around age six, and second molars break through around age twelve. Sealing these teeth as soon as they come through can keep them cavity-free from the start. Ask your dentist if your children are ready for sealants.

# Este Mes *en Zufall*

## 1 Junio es el Mes de la Salud Masculina

Para los hombres y niños de todas edades, este mes es para ustedes – para animarles a cuidarse y hacer de su salud una prioridad. Tome control de su salud visitando a su doctor regularmente, ser consiente de problemas de salud prevenibles, tomando los exámenes esenciales y buscando tratamiento temprano para enfermedades.

### Aquí tiene unos consejos:

- Manténgase activo
- Coma saludable
- Deje de fumar
- Pregunte a su doctor sobre exámenes para:
  - Presión de sangre y colesterol
  - Salud sexual
  - Salud del colon y próstata
  - Diabetes

Siguiendo estos pasos importantes le ayudarán a tener una vida más larga y saludable. Visite a [www.cdc.gov/men](http://www.cdc.gov/men) para más información.



## 2 Haga la prueba del VIH

El 27 de junio es el Día Nacional de la Prueba del VIH, una práctica anual para promover que las personas se hagan la prueba. Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, se estima que 1.2 millones de personas en los Estados Unidos viven con el VIH, y 1 de cada 8 de estas personas no saben que lo tienen. Eso significa que no están recibiendo tratamiento y pueden estar infectando a otras personas.

Aunque no esté realizando actividades o comportamientos que lo pongan en riesgo para contraer el VIH, es importante hacerse la prueba. Zufall ofrece la prueba del VIH como parte de su examen físico anual. Si la prueba es positiva, puede recibir tratamiento y medicinas que le ayuden a mantenerse saludable por muchos años y prevenir la propagación del VIH.

Use el Día Nacional de la Prueba del VIH como un recordatorio para saber su estado con respecto al VIH. Hable con su doctor acerca de tomar la prueba y aprenda más sobre el VIH visitando <https://www.aids.gov/hiv-aids-basics/>.

## 3 Selle los dientes contra las caries dentales

Cepillar los dientes y usar hilo dental son las mejores maneras de prevenir las caries dentales, sin embargo, no siempre es fácil limpiar todos los dientes, especialmente los de atrás, llamados muelas, donde restos de comida y bacteria que causa caries pueden esconderse.

Afortunadamente hay otra manera para mantener sus dientes limpios. Los selladores dentales son capas protectoras muy delgadas que se aplican sobre la superficie de los dientes de atrás y ayudan a impedir que la comida se quede en esos huecos que son difíciles de limpiar.

Lo más pronto posible que los niños reciben los selladores, es mejor. Las primeras muelas aparecen alrededor de los 6 años, y las segundas muelas aparecen alrededor de los 12 años. Sellando estos dientes cuando salen, puede mantenerlos libre de caries desde el principio. Pregunte a su dentista si sus hijos están listos para selladores.