

This Month at Zufall

1 It's National Gum Care Month

Easy ways to prevent gum disease

Keeping your mouth clean and healthy is important for your overall health. Poor oral hygiene can lead to gingivitis (the early stage of gum disease) and periodontal disease, which have been linked to the health of other areas of your body. Symptoms include gums that are red or swollen, feel sore, or bleed easily.

Take care of your gums by brushing your teeth at least twice a day for two minutes and be sure to floss daily. In addition, see a dentist at least once a year for a check-up and whenever you have any concerns about your oral health. Zufall Health provides convenient, affordable dental services. Find a site at zufallhealth.org/siteshours and schedule your appointment today.



2 Safely Store Your Medicines

Up and Away and Out of Sight

Family members take medications and other supplements to get well and to stay healthy. However, medications can cause harm if taken in the wrong way or by the wrong person. About 60,000 young children end up in emergency rooms each year because they were able to reach and get into medicines while an adult wasn't looking.

Emergency visits can be prevented by following these precautions:

- Twist the safety cap on bottles all the way until you hear the click or cannot twist anymore to make sure they are locked.
- Put medicine and supplements away every time you use them.
- Always keep medicine and supplements in a place that children cannot see or reach.

Call your poison control center right away at 800.222.1222 if you think your child may have swallowed a medicine, even if you are not completely sure. It is better to be safe than sorry.

3 Distracted Driving Can Be Deadly

Stay safe while driving

Practice safe driving by putting down your cell phone and focusing your full attention on the road. Distracted driving is a serious issue. According to the Centers for Disease Control and Prevention, more than eight people are killed, and 1,161 are injured every day in crashes involving distracted driving.

Distractions include any activity that takes attention away from the primary task of driving. This could be sending a text, checking an email, watching a video, or even eating or drinking. These activities can manually, visually, and mentally make you lose focus on what's on the road in front of you. Just a few seconds of distraction can lead to serious accidents.

While driving, shut off your phone or at least set it on silent. If you really need to use your phone, pull over. Your actions affect you, your passengers, as well as everyone else on the road.

Este Mes en Zufall

1 Es el mes nacional del cuidado de las encías

Maneras fáciles de cuidar las encías

Manteniendo su boca limpia y saludable es importante para su salud en general. Mala higiene oral puede conducir a la gingivitis (la etapa temprana de la enfermedad de las encías) y periodontitis, que han sido relacionadas con la salud de otras áreas del cuerpo. Síntomas incluyen encías rojas o hinchadas que duelen o sangran con facilidad.

Cuide sus encías cepillando los dientes por lo menos dos veces al día. Use hilo dental diariamente. Además, visite al dentista por lo menos una vez al año para un chequeo y también cuando tenga una preocupación por su salud oral. El centro de salud Zufall provee servicios dentales económicos y convenientes. Busque uno de nuestros centros de salud en zufallhealth.org/sitehours y haga una cita hoy mismo.



2 Guarde su medicina cuidadosamente

Manténgalas fuera de la vista

Miembros de la familia toman medicamentos y otros suplementos para mejor y mantenerse sanos. Sin embargo, los medicamentos pueden causar daño si se toman de una manera no adecuada o por la persona a la que no se le recetó la medicina. Alrededor de 60,000 niños al año van a la sala de emergencia porque lograron alcanzar y tomar los medicamentos cuando un adulto no les estaban vigilando.

Visitas a la sala de emergencias se pueden prevenir siguiendo estas precauciones:

- Gire la tapa de la botella hasta que suena el “click” o cuando no se puede girar más para asegurar que está cerrada.
- Guarde las medicinas y suplementos cada vez que los utilice.
- Siempre guarde las medicinas y suplementos en un lugar donde los niños no puede ver ni alcanzar..

Llame a su centro de toxicología inmediatamente al 800.222.1222 si piensa que su hijo ha tragado algún medicamento incluso si usted no está seguro. Más vale prevenir que lamentar.

3 Manejando distraído puede costar la vida

Manténgase seguro mientras está manejando

Guarde su celular y enfoque su atención total en el camino. Manejado distraído es un problema severo. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades más de ocho personas mueren y 1,161 son heridas cada día en accidentes de autos involucrando personas que manejaron distraídas.

Distracciones incluyen cualquier actividad que quita la atención de la tarea primaria de manejar. Esto puede ser mandar un mensaje de texto, checar su correo electrónico, ver un video, o también comer o beber dentro del auto. Estas actividades pueden hacer perder el enfoque manual, visual, y mental que necesitas cuando estas manejando. Solo unos segundos de distracción pueden causar un grave accidente.

Cuando maneje, apague su celular. Si usted necesita usar su celular oríllese y estacione el auto en el acotamiento en el acotamiento de la carretera. Las acciones que toma pueden afectarlo a usted mismo, a sus pasajeros, y a los demás conductores en la carretera.