

This Month at Zufall

1 Cavities in Kids Are Preventable

Cavities (also known as caries or tooth decay) are one of the most common chronic childhood diseases. Untreated cavities can cause pain and infections that may lead to problems with eating, speaking, playing, and learning. About 20% of children ages 5 to 11 have at least one untreated cavity.

Fortunately, cavities are preventable. Children who brush daily with toothpaste containing fluoride, a mineral that strengthens tooth enamel, will have fewer cavities. Fluoride varnish, typically applied by a dentist, can prevent about one third of cavities in the primary (baby) teeth.

Also, dental sealants can prevent cavities for many years. A sealant is a thin, plastic coating that a dentist paints on the chewing surfaces of teeth to protect their enamel.

The first step to maintaining good dental health for kids is a visit to the dentist! Parents should bring children in for their first dental visit before their first birthday. Learn about Zufall's pediatric dental services: <https://bit.ly/3Bisufv>.



2 COVID-19 Less Severe for Vaccinated People

Unvaccinated patients make up the majority of COVID hospitalizations, despite an increase in breakthrough cases among vaccinated patients during the recent Omicron surge, according to data from the New Jersey Hospital Association. A survey of hospitals on Dec. 31, 2021, showed:

- 60% of patients were unvaccinated.
- 34% were "under-vaccinated," meaning they either received only one shot of the Pfizer or Moderna vaccine or did not receive a booster shot.
- 6% were fully vaccinated plus a booster shot.

The message is clear! Get fully vaccinated to greatly reduce the risk of severe COVID illness.

Schedule an appointment for the Moderna or Pfizer vaccine online at <https://bit.ly/3wtzFhU> or by calling a Zufall Health MEDICAL location near you: <http://bit.ly/2U4KPji>. Find more info about COVID vaccination at Zufall: <https://bit.ly/3Jh1lfK>.

3 Lower Your Risk for Hypertension

High blood pressure, also known as hypertension, can increase your risk for heart disease and stroke. A normal blood pressure level is less than 120/80 mmHg. If your blood pressure is consistently above normal, your doctor may diagnose you with hypertension.

Take steps to keep your blood pressure in a healthy range:

- **Choose healthier foods** that are low in trans-fat, sugar, salt, and cholesterol.
- **Exercise at least 30 minutes a day, 5 days a week.** Start slowly by breaking it up throughout the day.
- **Maintain a healthy weight.** Your doctor can help you determine if your weight is in a healthy range.
- **Don't smoke!** It raises your blood pressure and puts you at higher risk for heart attack and stroke.
- **Visit your doctor.** High blood pressure can cause serious health complications, but it often has no symptoms. That's why it's important to keep up with regular screenings!

Learn more about high blood pressure: <https://bit.ly/30lJoAy>.

Este Mes en Zufall

1 Las Caries en los Niños son Prevenibles

Las caries (también conocidas como caries dentales) son una de las enfermedades crónicas de la niñez más comunes. Sin darles tratamiento, las caries causan dolor e infecciones que pueden llevar a problemas para comer, hablar, jugar y aprender. Cerca de 20% de los niños entre 5 y 11 años tienen al menos una caries que no ha sido tratada.

Afortunadamente, las caries son prevenibles. Los niños que cepillan sus dientes diariamente con pasta dental que contiene fluoruro, un mineral que fortalece el esmalte de los dientes, tienen menos caries. El barniz de fluoruro que aplica el dentista puede prevenir cerca de un tercio de las caries en los dientes primarios (de bebé).

Los selladores dentales también pueden prevenir las caries por muchos años. Un sellador es una capa delgadita de un plástico protector del esmalte, que el dentista aplica en la superficie del diente que se usa para masticar.

¡El primer paso para mantener la salud dental en los niños es la visita a un dentista! Los padres deben llevar a sus niños a su primera visita con el dentista antes del primer año. Aprenda más sobre los servicios dentales pediátricos que ofrece Zufall: <https://bit.ly/3Bisufv>.



2 COVID-19 es Menos Severo para las Personas Vacunadas

Durante el aumento en los casos de COVID por la variante ómicron, la mayoría de las hospitalizaciones se deben a los pacientes que no se han vacunado. Los casos registrados entre las personas vacunadas son muy leves, de acuerdo con la información de la Asociación de Hospitales de New Jersey. Una encuesta de hospitales realizada el 31 de diciembre de 2021 demostró los siguientes resultados:

- 60% de los pacientes no estaban vacunados.
- 34% estaban parcialmente vacunados, esto significa que sólo recibieron una dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna o no recibieron la dosis de refuerzo.
- 6% estaban completamente vacunados incluyendo la dosis de refuerzo.

¡El mensaje es claro! Vacúnese completamente para reducir el riesgo de una enfermedad severa de COVID.

Haga una cita para recibir las vacunas Moderna o Pfizer en la dirección <https://bit.ly/3wtzFhU> o llamando a Zufall Health MEDICAL en la dirección más cercana a usted: <http://bit.ly/2U4KPji>. Para más información sobre la vacunación contra COVID en Zufall consulte: <https://bit.ly/3Jh1lfK>.

3 Disminuya su Riesgo de Hipertensión

La presión alta, también conocida como hipertensión, puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón y de embolia cerebral. Un nivel normal de presión sanguínea es menor de 120/80mmHg. Si su presión está constantemente más elevada, su doctor lo puede diagnosticar con hipertensión.

Tome los siguientes pasos para mantener su presión en un nivel saludable:

- **Escoja alimentos sanos** bajos en grasas, azúcar, sal y colesterol.
- **Haga ejercicio** por lo menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana. Empiece despacio, divida el tiempo en espacios cortos durante el día.
- **Mantenga un peso saludable.** Su doctor puede ayudarle a determinar si su peso se encuentra en un rango saludable.
- **¡No fume!** Esto aumenta su presión de la sangre y aumenta su riesgo para un ataque al corazón o una embolia cerebral.
- **Visite a su doctor.** La presión alta puede causar serias complicaciones de salud, pero muchas veces no tiene síntomas. ¡Es por esto por lo que debe tener exámenes médicos regulares!

Aprenda más sobre presión alta en la siguiente dirección: <https://bit.ly/3oEWofy>.