

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

January 2025

Facts About the HPV Vaccine

The HPV vaccine protects you from the Human Papillomavirus Virus (HPV), a common sexually transmitted infection that can cause serious health problems. Here are 4 things to know about the vaccine:

1. **It can prevent more than 90% of cancers caused by HPV** like cervical, vaginal, penile, throat, and anal cancer. It can also prevent genital warts.
2. **It's safe!** The vaccine has been used in the U.S. since 2006. Over 57 million people have gotten the vaccine, and there have been no serious safety problems.
3. **Get vaccinated early.** Although the vaccine is available to all persons from preteens to adults up to age 45, it is recommended that children begin getting vaccinated at age 9 so they are protected long before they are exposed to HPV. It's given in two or three doses.
4. **It doesn't make people more likely to have sex.** It only prevents infections that can lead to cancer and other health problems.



If you have questions about the HPV vaccine, talk to your Zufall medical provider.

The Effects of Tobacco on Teeth



Using tobacco or e-cigarettes (vapes) can hurt your whole body, including your mouth and teeth. It increases the risk of gum disease, causing swollen, painful, or bleeding gums, shrinking gums, and even tooth loss. Tobacco use can lead to bad breath, dry mouth, tooth decay, stained teeth, and bacterial infections. It also increases the risk of oral cancer which can develop in the mouth, tongue, or throat and may be life-threatening. If you use tobacco, protect your oral health as follows:

- **Brush** twice a day with fluoride toothpaste and use floss to remove plaque and food particles between teeth.
- **Rinse** with an antibacterial or fluoride mouthwash to fight bacteria and strengthen enamel.
- **Drink Water** frequently to prevent dry mouth.
- **Quit Tobacco!** Ask for help from your Zufall provider. You can also get free support by calling 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) or visiting [CDC.gov/tips](https://www.cdc.gov/tips)

Seniors: Schedule a Free Medicare Wellness Visit



A Medicare Annual Wellness Visit is a FREE visit for people who've been enrolled in Medicare Part B benefits for at least 12 months. It's not a full exam and doesn't include things like blood tests or a check of the heart, lungs, or stomach. The goal of the visit is to help you maintain your current health and prevent problems in the future.

At the visit, the medical provider will talk to you about your medical history, medications, and health problems. They will check your height, weight, blood pressure, mental health, memory, and any problems that might raise your risk of falls or other injuries. The provider will suggest vaccines, tests, or ways to eat better and stay active to improve your overall health.

Call a Zufall medical office and specifically request a "Medicare Annual Wellness Visit" to be sure that the appointment is covered as a free service.

Los hechos sobre la vacuna contra el VPH

La vacuna contra el VPH le protege contra el virus del papiloma humano (VPH), una infección de transmisión sexual común que puede causar graves problemas de salud. ¡Aquí hay 4 cosas que usted debe saber sobre la vacuna!

1. **Puede prevenir más del 90% de los cánceres causados por el VPH** como el cáncer de cuello uterino, vagina, pene, garganta y ano. También puede prevenir las verrugas genitales.
2. **¡Es seguro!** La vacuna se utiliza en los Estados Unidos desde 2006. Más de 57 millones de personas han recibido la vacuna y no ha habido ningún problema de seguridad grave.
3. **Vacunarse a edad temprana.** Aunque la vacuna está disponible para todas las personas, desde preadolescentes hasta adultos de hasta 45 años, se recomienda que los niños comiencen a vacunarse a los 9 años para que estén protegidos mucho antes de estar expuestos al VPH. Se administra en dos o tres dosis.
4. **No hace que las personas sean más propensas a tener relaciones sexuales.** Solo previene infecciones que pueden provocar cáncer y otros problemas de salud.



Si tiene preguntas sobre la vacuna contra el VPH, hable con su proveedor de atención médica de Zufall.

El efecto del tabaco sobre los dientes



Usar tabaco o cigarrillos electrónicos (vapeadores) puede dañar todo el cuerpo, incluso la boca y los dientes. Aumenta el riesgo de enfermedades de las encías, causa hinchazón, dolor o sangrado de las encías, encogimiento de las encías e incluso pérdida de dientes. El tabaco también puede provocar mal aliento, resequedad bucal, caries, manchas en los dientes e infecciones bacterianas. También aumenta el riesgo de cáncer bucal. Este tipo de cáncer puede desarrollarse en la boca, la lengua o la garganta y puede ser potencialmente mortal. Si usted consume tabaco, puede proteger su salud bucal de la siguiente manera:

- **Cepílese** los dientes dos veces al día usando pasta dental con flúor y use hilo dental para eliminar la placa y las partículas de comida entre los dientes.
- **Utilice un enjuague bucal** antibacteriano o con flúor para combatir las bacterias y fortalecer el esmalte.
- **Beba agua** con frecuencia para prevenir la resequedad bucal.
- **¡Deje el tabaco!** Solicite ayuda a su proveedor de Zufall. También puede obtener asistencia gratuita llamando al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) (Español) o visitando [CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos).

Personas mayores: Programe una visita gratuita de bienestar de Medicare



Una visita de bienestar anual de Medicare es una visita GRATUITA para las personas que han estado inscritas en los beneficios de la Parte B de Medicare durante al menos 12 meses. No es un examen completo y no incluye servicios como análisis de sangre o una evaluación del corazón, los pulmones o el estómago. El objetivo de la visita es ayudarle a mantener su salud actual y prevenir problemas en el futuro.

En la visita, el proveedor médico hablará con usted sobre su historial médico, medicamentos y problemas de salud. Se registrará su estatura, peso, presión arterial, salud mental, memoria y cualquier problema que pueda aumentar su riesgo de caídas u otras lesiones. El proveedor le sugerirá vacunas, pruebas o formas de comer mejor y mantenerse activo para mejorar su salud general.

Llame a un consultorio médico de Zufall y solicite específicamente *una Visita de bienestar anual de Medicare* para asegurarse de que la cita esté cubierta como un servicio gratuito.