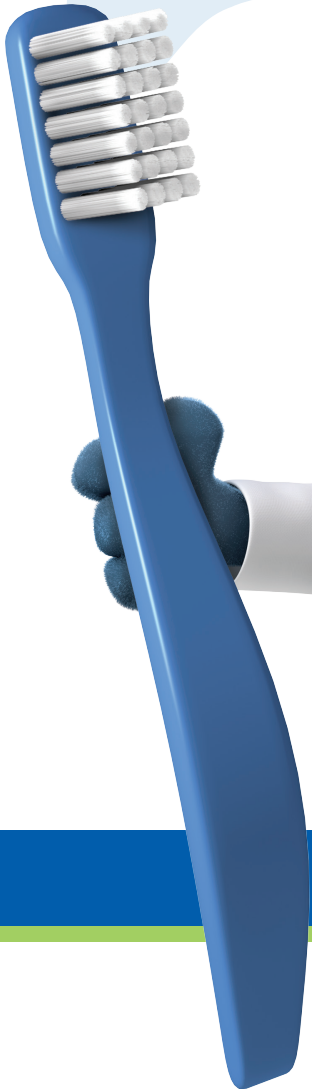


صحتك  
من صحة أسنانك.



UnitedHealthcare®

Community Plan



غسل أسنانك بالفرشاة أمر ممتع!



# كن بطلاً في تنظيف الأسنان!

تذكر هذه النصائح:

اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً، بعد الإفطار وقبل النوم مثلاً. 🐾

عند تنظيف أسنانك، حرّك الفرشاة في حركة دائرية، ولا تنس تنظيف أسنانك الأمامية والخلفية من الخارج ومن الداخل، ولا تتجاهل الأسنان البعيدة التي يصعب الوصول إليها. 🐾

كرر حروف الهجاء أ ب ت أثناء تنظيف أسنانك لتتأكد من أنك تنظفها لوقت كافٍ. 🐾

احرص على شطف الفرشاة بعد كل استخدام لوقايتها من الجراثيم. 🐾





الأطعمة المفيدة لجسمك مفيدة أيضاً لأسنانك!



# صحة أسنانك

## من طعامك.

هناك أطعمة يمكنك أن تأكل منها كلما أحببت، لأن بها الكثير من العناصر الغذائية المفيدة. فالفواكه مثلًا والخضراوات والجبن والماء مفيدة جدًا لك. احرص أيضًا على تنويع الأطعمة التي تأكلها على مدار اليوم.

بعض الأطعمة طعمها لذيذ ولكنها ليست مفيدة لجسمك وأسنانك، ويمكنك أن تتناولها من وقت لآخر ولكن ليس دائمًا. فالحلوى والمشروبات التي بها صودا ورقائق البطاطس لا تتناولها إلا من باب التغيير من وقت لآخر. وتذكر المضمضة بعد تناول هذه الأطعمة لتظل أسنانك نظيفة.





نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا.



# تابع تنظيف أسنانك بالفرشاة.

استخدم هذا الجدول لمتابعة أوقات تنظيفك لأسنانك بالفرشاة. ضع علامة أمام كل شكل عندما تنظف أسنانك.

المساء	الصباح	
		الاثنين
		الثلاثاء
		الأربعاء
		الخميس
		الجمعة
		السبت
		الأحد



# خدمات العناية بالأسنان.

السادة الآباء، يغطي برنامج Medi-Cal خدمات العناية بالأسنان التالية حتى عمر 21 عاماً:

🐾 صحة الأسنان التشخيصية والوقائية (مثل الفحوص والأشعة السينية وتنظيف الأسنان)

🐾 خدمات السيطرة على الألم في حالة الطوارئ؛

🐾 خلع الأسنان؛

🐾 علاج قناة جذر الأسنان؛

🐾 الأجهزة التعويضية؛

🐾 تقويم الأسنان للأطفال الذين تنطبق عليهم شروط ذلك.

إذا كانت لديك أسئلة أو ترغب في معرفة المزيد حول خدمات الأسنان، فاتصل ببرنامج Denti-Cal على الرقم **1-800-322-6384** أو عبر الهاتف النصي على الرقم **1-800-735-2922**. ويمكنك أيضاً زيارة موقع Denti-Cal على العنوان **denti-cal.ca.gov**.

**UHCCommunityPlan.com**

Dr. Health E. Hound® علامة تجارية مسجلة لمجموعة

UnitedHealth Group

© حقوق الطبع والنشر لعام 2019 محفوظة لشركة

United HealthCare Services, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

956-CST22216 1/19



لا تميز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو النوع أو العمر أو الإعاقة.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا؛ مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والموجود في بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالخطة الصحية، الهاتف النصي 711، من يوم الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحاً إلى 7:00 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。