

健康的牙齒，
健康的您。



UnitedHealthcare®

Community Plan



刷牙也可以充滿樂趣！



一起成為 刷牙專家吧！

請記住以下祕訣：

- 🐾 每天至少刷牙兩次，像是早餐後與睡覺前。
- 🐾 以繞圈的方式刷動牙刷。別忘了前後左右都要刷到，甚至是難以刷到的牙齒。
- 🐾 刷牙時輕哼 ABC 字母歌，確保刷牙時間夠長。
- 🐾 每次刷牙後請務必清洗牙刷，避免細菌孳生。





對您身體有益的食物也會
對牙齒有幫助！



健康的食物， 健康的牙齒。

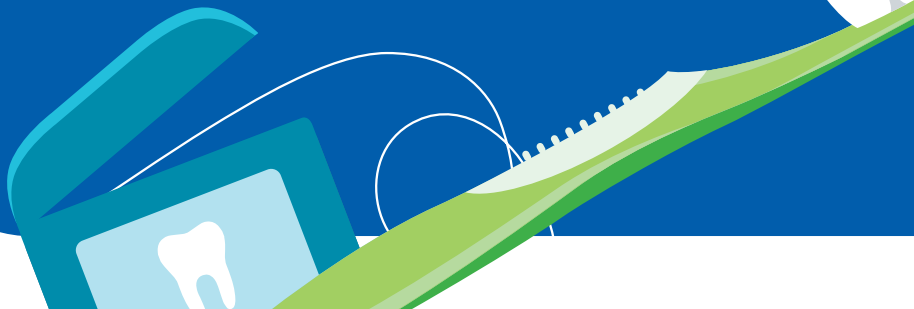
有些食物您可以想吃就吃。它們有很多對您有益的營養成分。水果、蔬菜、乳酪和水等食物特別優質。每天都要攝取七彩食物。

有些食物很美味，但對您的身體或牙齒都不是很好。您可以偶爾吃，但不要太常吃。糖果、汽水和洋芋片應該偶爾當作零食來吃就好。而且，請記得每次吃完後都要漱口，保持牙齒乾淨。





每天刷牙兩次。



記錄 刷牙情形。

請用這張圖表記錄您的刷牙時間。每次刷牙後，請在腳印上打勾。

	早上	晚上
星期一	腳印	腳印
星期二	腳印	腳印
星期三	腳印	腳印
星期四	腳印	腳印
星期五	腳印	腳印
星期六	腳印	腳印
星期日	腳印	腳印



牙科服務。

家長，Medi-Cal 承保以下牙科服務直到 21 歲：

- 🐾 牙齒衛生診斷及預防（例如檢查、X 光以及洗牙）
- 🐾 疼痛控制急症服務；
- 🐾 拔牙；
- 🐾 根管治療；
- 🐾 人工牙組件；及
- 🐾 符合資格的兒童齒顎矯正

如果您有任何疑問或想要更瞭解牙科服務，請撥打 **1-800-322-6384**（TTY 聽障和語障專線 **1-800-735-2922**）聯絡 Denti-Cal。亦可造訪 Denti-Cal 網站 **denti-cal.ca.gov**。

UHCCommunityPlan.com/CA

Dr. Health E. Hound® 是 UnitedHealth Group 的註冊商標。

© 2019 年 United HealthCare Services, Inc.

保留所有權利。956-CST22216 1/19



UnitedHealthcare 不會基於種族、膚色、原國籍、性別、年齡或殘障等理由而在健康計劃和活動中歧視他人。

我們提供免費服務以協助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字版的信函。或者，您可要求口譯員。若要尋求協助，請於週一至週五上午 7:00 至晚上 7:00 致電您健康計劃會員識別卡上所列的免費會員電話號碼或聽障專線 (TTY) 711。

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。