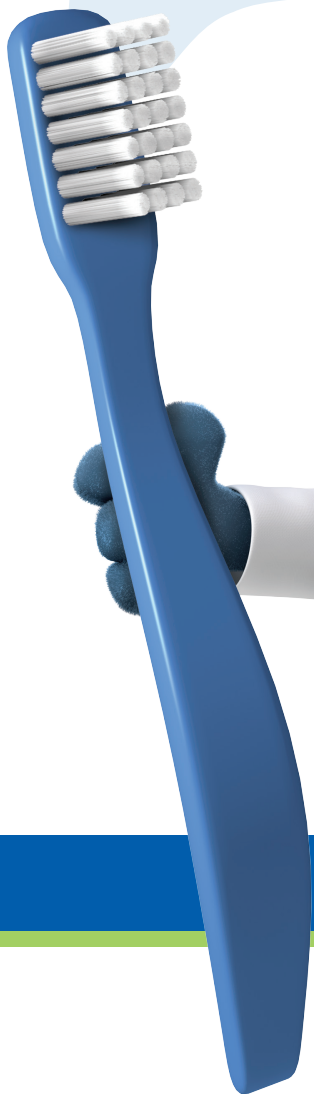


Răng khỏe,  
sức khỏe tốt.



UnitedHealthcare®

Community Plan







**Đánh răng có thể mang  
lại niềm vui cho quý vị!**



# Hãy trở thành một nghệ sĩ đánh răng thực thụ!

Ghi nhớ những mẹo hay sau đây:

-  Đánh răng ít nhất hai lần một ngày, chẳng hạn như sau bữa sáng và trước khi đi ngủ.
-  Di chuyển bàn chải đánh răng theo hình tròn. Đừng quên chải mặt trước, mặt sau, mặt trong và mặt ngoài răng - ngay cả với những răng khó chải nhất.
-  Ngâm nga A-B-C khi quý vị chải răng để đảm bảo chải răng đủ thời gian.
-  Hãy chắc chắn quý vị rửa sạch bàn chải sau mỗi lần đánh răng để ngăn ngừa vi khuẩn.





**Thực phẩm tốt cho cơ thể cũng tốt  
cho răng của quý vị!**



# Thực phẩm tốt, răng khỏe mạnh.

Một số thực phẩm quý vị có thể ăn bất cứ khi nào quý vị muốn. Những thực phẩm này có rất nhiều chất dinh dưỡng tốt cho quý vị. Các thực phẩm như trái cây, rau, phô mai và nước đặc biệt tốt. Hãy ăn thực phẩm với đủ các màu sắc trong ngày.

Một số thực phẩm ngon nhưng không tốt cho cơ thể hoặc răng của quý vị. Đôi khi quý vị có thể ăn những thực phẩm này nhưng không nên ăn thường xuyên. Không nên thường xuyên ăn kẹo, soda và khoai tây chiên. Và nhớ súc miệng sau khi ăn để giữ cho răng sạch sẽ.





**Đánh răng HAI LẦN một ngày.**



# Nhớ theo dõi quá trình đánh răng của quý vị.







Dùng biểu đồ sau đây để theo dõi thời gian quý vị đánh răng. Gỡ bỏ mỗi nút đánh dấu khi quý vị đã đánh răng.

	Buổi sáng	Buổi tối
Thứ Hai		
Thứ Ba		
Thứ Tư		
Thứ Năm		
Thứ Sáu		
Thứ Bảy		
Chủ Nhật		



# Dịch vụ nha khoa.

Các bậc phụ huynh lưu ý, Medi-Cal đài thọ cho những dịch vụ nha khoa sau đây tối đa tới 21 tuổi:

-  Vệ sinh răng miệng để chẩn đoán và chăm sóc dự phòng (ví dụ: kiểm tra, chụp quang tuyến X và làm sạch răng)
-  Các dịch vụ cấp cứu để kiểm soát cơn đau;
-  Nhổ răng;
-  Trị liệu tủy răng;
-  Các thiết bị phục hình; và
-  Nha khoa chỉnh hình dành cho trẻ em đủ tiêu chuẩn.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn tìm hiểu thêm về các dịch vụ nha khoa, hãy gọi điện tới Denti-Cal theo số **1-800-322-6384, TTY 1-800-735-2922**. Quý vị cũng có thể truy cập trang web Denti-Cal tại địa chỉ **denti-cal.ca.gov**.

## [UHCCommunityPlan.com/CA](https://www.uhc.com/communityplan)

Dr. Health E. Hound® là một nhãn hiệu đã đăng ký của UnitedHealth Group.  
© 2019 United Healthcare Services, Inc. Bảo lưu mọi quyền.  
956-CST22216 1/19



UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

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。