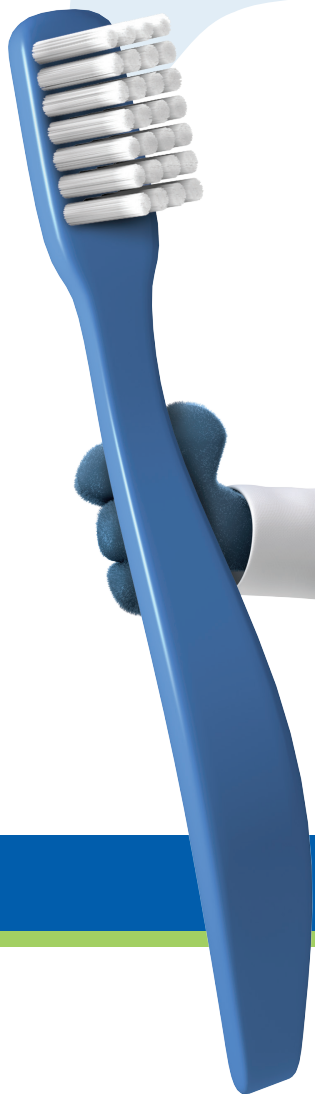


Kung malulusog
ang ngipin,
malusog
ka rin.



UnitedHealthcare®

Community Plan



**Maaaring maging masaya ang
pagsesepilyo ng iyong mga ngipin!**



Maging super brusher!

Tandaan ang mga tip na ito:

- 🐾 Magsepilyo nang kahit dalawang beses sa isang araw, tulad ng pagkatapos ng almusal at bago matulog.
- 🐾 Igalaw paikot ang iyong sepilyo. Huwag kalimutang sepilyuhin ang harap, likod, loob at labas –kahit ang mga ngiping mahirap maabot.
- 🐾 I-hum ang A-B-C habang nagsesepilyo ka para matiyak na sapat ang tagal ng iyong pagsesepilyo.
- 🐾 Tiyaking babanlawan ang iyong sepilyo pagkatapos ng bawat pagsesepilyo para hindi kapitan ng anumang mikrobyo.





**Mainam din para sa iyong mga
ngipin ang mga pagkaing mabuti
para sa katawan mo!**



Masusustansyang pagkain, malulusog na ngipin.

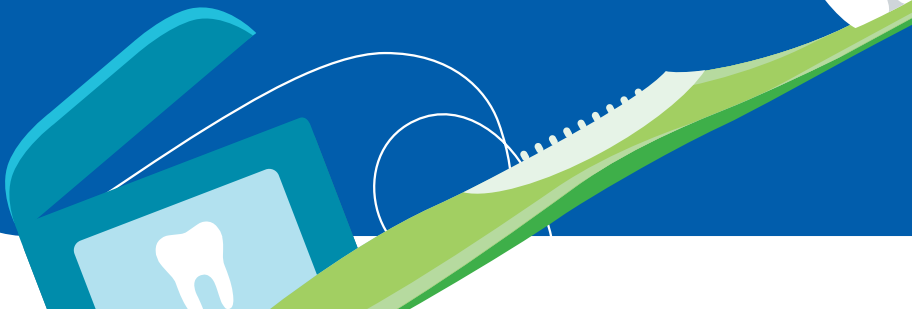
May ilang pagkaing makakain mo kahit kailan mo gusto. Marami itong sustansya na mainam para sa iyo. Partikular na mainam ang mga pagkaing tulad ng prutas, mga gulay, keso at tubig. Kumain ng makukulay na pagkain sa araw.

May ilang pagkaing masarap kainin pero hindi ganoon kainam para sa iyong katawan o mga ngipin. Maaari kang kumain ng mga ito paminsan-minsan, ngunit huwag palagi. Ang kendi, soda at tsitsirya ay dapat lang kainin bilang paminsan-minsang regalo sa sarili. At huwag kalimutang magmumog pagkatapos kumain ng mga ito para mapanatiling malinis ang iyong mga ngipin.





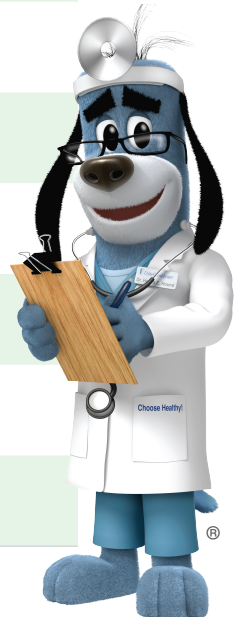
Magsepilyo nang
DALAWANG BESES
sa isang araw.



Subaybayan ang iyong pagsesepilyo.







Gamitin ang chart na ito para masubaybayan kung kailan ka magsesepilyo ng iyong mga ngipin. Lagyan ng tsek ang bawat paw print kapag nagesepilyo ka.

	Umaga	Gabi
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		



Mga serbisyo para sa ngipin.

Magulang, sinasaklaw ng Medi-Cal ang mga serbisyo na ito para sa ngipin hanggang sa edad na 21:

-  Dayagnostik at pang-iwas na dental hygiene (hal. mga eksaminasyon, X-ray, at paglilinis ng ngipin)
-  Mga emergency na serbisyo para sa pagkontrol ng kirot;
-  Pagbunot ng ngipin;
-  Mga root canal na paggamot;
-  Mga prosthetic appliance; at
-  Orthodontics para sa mga batang kwalipikado.

Kung may mga tanong ka o nais mong matuto pa tungkol sa mga serbisyo para sa ngipin, tumawag sa Denti-Cal sa **1-800-322-6384, TTY 1-800-735-2922.**

Maaari ka ring bumisita sa website ng Denti-Cal sa **denti-cal.ca.gov.**

[UHCCommunityPlan.com/CA](https://www.uhc.com/community-plan/ca)

Ang Dr. Health E. Hound® ay isang rehistradong trademark ng UnitedHealth Group.
© 2019 United HealthCare Services, Inc. Nakalaan ang lahat ng karapatan. 956-CST22216 1/19



Hindi nandiskrimina ang UnitedHealthcare sa batayan ng lahi, kulay, pinanggalingang bansa, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang tulungan kayong makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kayong humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa inyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

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。