



# រក្សាមាត់ធ្មេញនៅពីក្រោមម៉ាស់របស់អ្នក ឱ្យមានសុខភាពល្អ៖

- ✓ ដុសធ្មេញពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។  
ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារធាតុហ្វ្លូរាយអ្វីមួយ  
(fluoride)
- ✓ ប្រើអំបោះសម្អាតធ្មេញជាទៀងរាល់ថ្ងៃ
- ✓ ជ្រើសរើសអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អ
- ✓ ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់

## មិនទាន់មានពេទ្យធ្មេញមែនទេ?

- សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **2-1-1** ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យធ្មេញដោយមិនគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាបនៅក្នុងខោនធី LA
- សូមទាក់ទងទៅនាយកដ្ឋានសេវាកម្មសង្គមនៃខោនធី LA តាមរយៈលេខ **1-866-613-3777** ដើម្បីដឹងថា តើអ្នកមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួល Medi-Cal ដែរឬទេ
- សូមទៅគេហទំព័រពេទ្យធ្មេញរបស់ Medi-Cal តាមរយៈ [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org) ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-322-6384** ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យធ្មេញដែលនៅជិតអ្នក
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/ohp](http://ph.lacounty.gov/ohp)