



マスクを着用していても、
お口の健康を守り、きれいな笑顔を保ちましょう！

- ✓ フッ素の入った歯磨き粉で1日2回歯を磨きましょう。
- ✓ 毎日デンタルフロスを使いましょう。
- ✓ 健康に良い食事と飲み物を選びましょう。
- ✓ 定期的に歯科医に診てもらいましょう。

歯科医をお探しですか？

- 2-1-1に電話をして、ロサンゼルス郡内の無料か低コストの歯科医を探しましょう。
- ロサンゼルス郡社会福祉課に1-866-613-3777まで連絡してMedi-Calの対象になるか尋ねましょう。
- smilecalifornia.orgからMedi-Cal歯科に訪れるか、1-800-322-6384に電話をしてお近くの歯科医を見つけましょう。
- 詳細はph.lacounty.gov/ohpをご覧ください。