



## Позаботьтесь о здоровье полости рта, скрытого под маской:

- ✓ Чистите зубы два раза в день. Пользуйтесь зубной пастой с фторидом
- ✓ Используйте зубную нить каждый день
- ✓ Употребляйте здоровую пищу и напитки
- ✓ Регулярно посещайте стоматолога

## У вас нет стоматолога?

- Позвоните по номеру 2-1-1, чтобы найти бесплатного или недорогого стоматолога в округе Лос-Анджелес
- Свяжитесь с Департаментом социального обслуживания округа Лос-Анджелес по номеру 1-866-613-3777, чтобы узнать о своем праве на участие в программе Medi-Cal
- Посетите Medi-Cal Dental по адресу [smilecalifornia.org](https://smilecalifornia.org) или позвоните по номеру 1-800-322-6384, чтобы найти стоматолога рядом с вами
- Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/ohp](https://ph.lacounty.gov/ohp)