



Panatilihing Malusog ang Iyong Bibig sa Likod ng Iyong Maskara:

- ✓ Sepilyuhin ang iyong ngipin dalawang beses sa isang araw. Gumamit ng tutpeyst [toothpaste] na may flouride
- ✓ Mag-floss araw-araw
- ✓ Gumawa ng malulusog na pagpili sa pagkain at inumin
- ✓ Regular na makipagkita sa iyong dentista

Wala kang Dentista?

- Tumawag sa **2-1-1** upang humanap ng walang gastusin o murang dentista sa LA County
- Makipag-ugnayan sa Kagawaran ng Panlipunang Serbisyo ng LA County sa **1-866-613-3777** upang makita kung ikaw ay kwalipikado para sa Medi-Cal
- Bisitahin ang Medi-Cal Dental sa smilecalifornia.org o tawagan ang **1-800-322-6384** upang makahanap ng dentistang malapit sa iyo
- Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang ph.lacounty.gov/ohp