

ԽՈՋԱՆԱԿՈՎ ՄԱՔՐՄԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Դուք պետք է այցելեք Ձեր ատամնաբույժին՝
համոզվելու, որ օգտագործում եք
ձեր կարիքների
համապատասխանող
միջոցներ:



- Օգտագործեք փափուկ մազիկներով խոզանակ: Նրբորեն խոզանակեք ատամները: Ատամների չափազանց ուժեղ խոզանակելը կարող է վնասել լնդերը:
- Համոզվեք, որ այն ճիշտ չափի է: Ընդհանրապես ավելի փոքրը ավելի լավ է, քան մեծը:
- Թեքեք մազիկները ատամների նկատմամբ (45 աստիճանի անկյան տակ): Խոզանակի ծայրերը սահեցրեք լնդերի տակ:
- Չգուշորեն շարժեք մազիկները, որպեսզի հեռացվի լնդերի տակ աճող ցանկացած ատամնափառ:
- Համոզվեք, որ խոզանակով մաքրում եք ատամների բոլոր կողմերը՝ արտաքին մասը, լեզվի կողմը և ծամելու մակերեսները:
- Առջևի ատամների համար խոզանակով մաքրեք վերին և ստորին ծնոտների ներքին մակերեսը: Թեքեք խոզանակը և կատարեք մի քանի վեր ու վար շարժումներ: Խոզանակի առջևի մասը պետք է անցնի ատամների և լնդերի հյուսվածքների վրայով:
- Ձեր ատամի խոզանակը միաժամանակ կմաքրի միայն մի քանի ատամ: Փոխեք դրա դիրքը՝ յուրաքանչյուր ատամը պատշաճ կերպով մաքրելու համար:
- Ատամնափառի վնասումը կանխելու համար անպայման խոզանակեք ատամները օրական առնվազն մեկ անգամ, լավագույնս՝ քնելուց առաջ: Նախաճաշից հետո երկրորդ անգամ խոզանակելը մեծացնում է ատամնափառի ամենօրյա մանրակրկիտ հեռացման հնարավորությունները:
- Մի շտապեք խոզանակելու ընթացքում: Ատամների մաքրումը պետք է տևի առնվազն 3 րոպե:
- Ձեզ անհրաժեշտ է ընդամենը ոլոռի չափով ֆտոր պարունակող ատամի մածուկ:
- Փոխարինեք Ձեր խոզանակը, երբ մազիկները սկսեն տարածվել: Մաշված ատամի խոզանակը լավ չի մաքրի Ձեր ատամները:

Եթե Ձեզ օգնություն է
անհրաժեշտ ատամնաբուժական
մատակարար գտնելու
հարցում կամ հարցեր ունեք
Ձեր ատամնաբուժական
ծառայությունների
վերաբերյալ, այցելեք
DentaQuest.com կամ զանգահարեք
1-855-388-6257, TTY/TDD 711
հեռախոսահամարներով:



*Ատամնաբուժական
ծառայությունները
տրամադրվում են Կալիֆորնիայի
ատամնաբուժական ցանցի
կողմից: Կալիֆորնիայի
ատամնաբուժական ցանցը
գործում է որպես DentaQuest: Այս
փաստաթղթում Կալիֆորնիայի
ատամնաբուժական ցանցը նշվում
է որպես DentaQuest:*

Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Armenian: ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Հասանելի են նաև օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ բրայլյան գրերով և խոշոր տառերով փաստաթղթերը: Չանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

Cambodian: សូមប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់ជនមានពិការភាព ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្នាប និងការបោះពុម្ពជាអក្សរធំក៏មានផងដែរ។ សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះគឺឥតគិតថ្លៃទេ។

Chinese: 注意: 如果您需要使用您的语言获得帮助, 请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务, 例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید, با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرید). برای افراد دچار ناتوانی, کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان پذیر است. با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرید). این خدمات رایگان هستند.

Korean: 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서) 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서)도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다. 도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog: PAUNAWA: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.