DentaQuest
Benefits provided by California Dental Network

Medi-Cal

نکات مربوط به مسواک زدن

شما باید به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که از تکنیکی استفاده می‌کنید که نیازهای شما را برآورده می‌کند.

- از یک برس با موهای نرم استفاده کنید. به آرامی دندان‌ها را مسواک بزنید. مسواک زدن خیلی محکم می‌تواند باعث آسیب به لثه شود.
- مطمئن شوید که اندازه آن مناسب است. به طور کلی مسواک کوچکتر بهتر از بزرگتر است.
- موهای مسواک را (با زاویه ۵۴ درجه) به سمت دندان‌ها کج کنید. نوک مسواک را زیر لثه‌ها بکشید.
- موهای مسواک را به آرامی تکان دهید تا هرگونه پلاکی که زیر لثه رشد می‌کند، برداشته شود.
- مطمئن شوید که همه طرف دندان‌ها - قسمت بیرونی، سمت زبان و سطوح جونده - را مسواک می‌زنید.
- برای دندان‌های جلویی، سطح داخلی فک بالا و پایین را مسواک بزنید. مسواک را کج کنید و چندین حرکت بالا و پایین انجام دهید. قسمت جلویی مسواک باید روی دندان‌ها و بافت لثه قرار گیرد.
- مسواک شما فقط چند دندان را در یک زمان تمیز می‌کند. برای تمیز کردن صحیح هر دندان، موقعیت مسواک را تغییر دهید.
- برای جلوگیری از آسیب پلاک، حتماً حداقل روزی یک بار مسواک بزنید، بهترین زمان مسواک زدن قبل از خواب است. اضافه کردن نوبت دوم مسواک زدن بعد از صبحانه، شانس شما را برای از بین بردن کامل پلاک روزانه افزایش می‌دهد.
- برای مسواک زدن عجله نکنید. مسواک زدن باید حداقل ۳ دقیقه طول بکشد.
- تنها چیزی که نیاز دارید، به اندازه یک نخود فرنگی خمیر دندان حاوی فلوراید است.
- وقتی موهای مسواک شروع به پخش شدن کردند، مسواک خود را عوض کنید. مسواک فرسوده دندان‌های شما را به درستی تمیز نمی‌کند.

اگر در یافتن ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی به کمک نیاز دارید یا در مورد مزایای دندانپزشکی خود سؤالی دارید، به **DentaQuest.com** مراجعه کنید یا با شماره **1-833-479-1984**، **TTY/TDD 711** تماس بگیرید.

مزایای دندانپزشکی توسط *California Dental Network* ارائه می‌شود. *California Dental Network* تحت نام تجاری *DentaQuest* فعالیت می‌کند. در سراسر این سند، از شبکه دندانپزشکی کالیفرنیا، *California Dental Network*، تحت عنوان *DentaQuest* یاد می‌شود.

DQ3573 SA (2.25) FAR

Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1984-479-833-1 (للهاتف النصي: 7566-466-800-1 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1984-479-833-1 (للهاتف النصي: 7566-466-800-1 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Chinese: 注意：如果您需要使用您的语言获得帮助，请拨打 1-833-479-1984（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 1-833-479-1984（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 1984-479-833-1 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 7566-466-800-1 یا 711 تماس بگیرند). برای افراد دچار ناتوانی، کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان‌پذیر است.
با شماره 1984-479-833-1 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 7566-466-800-1 یا 711 تماس بگیرند). این خدمات رایگان هستند.

Hmong: UA TWB ZOO NYEEM: Yog koj xav tau kev pab ua koj hom lus, hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Tsis tas li ntawd, tseem muaj cov kev pab thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li ua tus ntawv sur au neeg dig muag thiab luam ua ntawv loj. Hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.