

Cov Lus Qhia Rau Kev Txhuam Hniav

Koj tsim nyog mus ntsib tus kws kho hniav txhawm rau ua kom ntseeg siab tias koj yeej siv tes niv uas muaj raug raws li cov koj xav tau.

- Siv tus pas txhuam hnias uas muaj plaub txhuam mos. Siv tes maj mam txhuam koj cov hniav. Yog tias koj txhuam siv zog dhau lawm nws tuaj yeem ua rau pos hniav puas tsuaj.
- Xyuas kom ntseeg siab tias nws yog qhov loj me haum zoo xwb. Feem ntau lawm qhov me zog yog muaj ntau tshaj li qhov loj zog.
- Txhuam cov plaub tus txhua hniav mus los nyob rau ib sab (kvw yees 45-degree) rau ntawm cov hniav. Txhuam kom lub pob txhuam hniav nkag mus rau hauv qab cov pos hniav.
- Maj mam txhuam cov hniav kom tshem tawm tau cov zeb taub txuab hniav nyob hauv qab tus pos hniav.
- Ua kom ntseeg siab tias yeej txhuam txhua sab ntawm cov hniav lawm – sab nrauv, sab ntawm tus nplaig thiab sab tom hniav pua.
- Rau cov hniav tab meej sab sauv thiab sab hauv, txhuam mus rau hauv sab hauv cov hniav. Txhuam mus los thiab txhuam nqis hauv thiab mus sauv kom ntau-ntau zaus. Lub pob plaub pas txhuam hniav tsim nyog nkag mus rau cov hauv cov hniav thiab cov tsig nqaij hauv pos hniav.
- Koj tus pas txhuam hniav tsuas tu tau ob peb cov hniav rau ib zaug xwb. Hloov nws txoj hauj lwm kom ntxuav tau txhua qhov hniav kom zoo.
- Txhawm rau tiv thaiv kom hniav txhob lwj, ua kom ntseeg siab tias yeej txhuam yam tsawg kawg yog ib zaug rau ib hnuv, tsim nyog txhua ua ntej mus pw. Yog koj ntxiv lub sij hawm txhuam hniav thib ob tom qab koj ntshais tag ces nws tuaj yeem pab tshem tawm cov zeb taub txuab hniav uas nyob rau hauv koj cov kaus hniav thiab cov pos hniav.
- Tsis txhob maj txhuam koj li hniav. Kev txhuam hniav tsim nyog siv sij hawm tsawg kawg li peb 3 feeb.
- Siv tshuaj txhua hniav uas muaj nrog tshuaj fluorid loj sib luag li lub noob taum ces txaus lawm.
- Hloov koj tus txhuam hniav thaum cov plaub txhuam pib qub lawm. Tus pas txhuam hniav uas qub lawm yuav tsis tu huv tau koj cov hniav yam uas raug.



Yog tias koj xav tau kev pab nrhiav ib tus kws kho hniav los sis yog muaj lus nug txog ntawm koj cov txiaj ntsig kho hniav, mus saib www.hndental.com.

**Los sis, hu rau:
Los Angeles Khauj Tim
1-844-233-4522**

**Sacramento Khauj Tim
1-833-493-0428**

**Cov teev sij hawm: 8 teev sawv
ntxov txog 5 teev tsaus ntuj PT
TDD/cov neeg siv TTY tsim nyog
hu 1-800-466-7566.**

Lub chaw muaj ntaub ntawv thiab lub vev xaib:

Kev txhuam koj Cov Hniav. Mes Kas Lub Koom Haum Kho Hniav (ADA), www.mouthhealthy.org.

Cov ntaub ntawv no tsis yog muab los hloov kev saib xyuas kho mob los sis kev kho hniav. Thov ua raws nraim li koj tus muab kev pab cuam cov lus qhia txhua lub sij hawm.

Health Net Community Solutions, Inc. yog ib lub tuam txhab ncau ntawm Health Net, LLC thiab Centene Corporation. Health Net yog ib lub cim fab kev pab cuam uas muaj ntaub ntawv teev npe raug cai los ntawm Health Net, LLC. Txwv tsis pub yuam txhua txoj cai.

FLY1954752HH01w (4/25)