



COMMUNITY HEALTH NETWORK
SILVER AVENUE
FAMILY HEALTH CENTER

PERINATAL ORAL HEALTH

ACTION PLAN/ SELF MANAGEMENT GOALS

NAME

DOB

MRN

PCP

Patient ID / Addressograph

ESCOGE DOS METAS



Cortar malos hábitos



Cepillarse dos veces diarias con una pasta con fluoruro



No gaseosa o soda



Enjuagarse despues de sentirse mal por las mañanas



Menos dulces o comida chatarra



Usar hilo dental diariamente



Cumplir todo su tratamiento dental



Masticar chicle o mentas con Xylitol



Use enjuage o gel con fluoruro regularme



Tomar vitaminas pre-natales diariamente



Comer mejor



Tomar agua del chorro