



OXFORDSHIRE  
COMMUNITY  
DENTAL  
SERVICE



**Oxford Health**  
NHS Foundation Trust



Oxfordshire Community Dental Service

# My personal oral health plan

Going the extra mile to make Oxfordshire smile



**My needs:** (please tick below):

I can brush my own teeth (and dentures, if worn), if I am reminded.

I need supervision to brush my teeth (and dentures, if worn).

I need my carer to help me.

**I like to use this toothpaste:** .....

**and toothbrush:** manual / electric

I also use these products (please circle):

dental floss      interdental brushes      denture fixative

denture cleaner (name): .....

other: .....

mouthwash (name): .....

lip moisturiser (name): .....

My mouth feels dry (check for little or no saliva): yes / no

For dry mouth I use: oral gel / spray (name): .....

other: .....

**My dentist is:** .....

**Telephone number:** .....

My last dental visit was: .....

My next visit is due on: .....

**To access this information in other formats please see below:**

If you need the information in another language or format please ask us

Nëse ky informacion ju nevojitet në një gjuhë apo format tjetër, ju lutem na kontaktoni

আপনি যদি এই তথ্যাদি অন্য কোন ভাষায় বা মাধ্যমে (ফরমেট) পেতে চান তবে দয়া করে আমাদেরকে বলুন

ਜੇ ਨਮੁਨੇ ਆ ਭਾਸ਼ਿਨੀ ਪੀੜੁ ਆਖਿਆਂ ਅਥਵਾ ਪੀੜੁ ਆਕਾਹਮਾਂ ਜੀਠਐ, ਨੀ ਕ੍ਰਪਾ ਕਰੀਨੇ ਅਮੁਨੇ ਪੁਛੀ ਯਹਿ ਆਪਕੀ ਯਹ ਜਾਨਕਾਰੀ ਕਿਸੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਯਾ ਆਕਾਰ ਮੇਂ ਚਾਹਿਏ ਹੀ ਤੀ ਕ੍ਰਪਯਾ ਹਸ ਸੇ ਪੁਛੀਂ

若您需要本信息的另一种语言或格式的版本文本，请与我们联系

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਠ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

اگر آپ کو یہ معلومات کسی دوسری زبان میں یا کسی دوسرے طریقے سے درکار ہیں تو براہ کرم ہم سے پوچھیں :-

For more information or to download leaflets please go to the website below.

Oxfordshire Community Dental Service  
Oxford Health NHS Foundation Trust  
Astral House  
Granville Way  
Bicester  
Oxfordshire  
OX26 4JT

Telephone 01865 904040  
Email [Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk](mailto:Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk)  
Website [www.oxfordhealth.nhs.uk](http://www.oxfordhealth.nhs.uk)

Cover image courtesy of Moyan Brenn entitled *Flowers* via [www.stockpholio.com/view/image/id/7171670995#!Flowers](http://www.stockpholio.com/view/image/id/7171670995#!Flowers)