

ORAL HEALTH MATTERS

WORKING TOGETHER TO IMPROVE YOUR ORAL HEALTH

How to Keep Healthy Teeth & Gums

Healthy Habits:

- Eat healthy foods, like vegetables, fruit, bread, and meat
- Avoid candy, cookies, and cake. Instead try apples, oranges, and bananas
- Do not eat sweet and sticky foods in between meals
- Drink milk for strong bones and teeth

Take Care of Your Teeth:

- Floss your teeth everyday to remove the food between your teeth
- Limit soda pop or sweetened drinks
- Drink water instead of sugary drinks
- Brush at least twice a day for at least two minutes each time.
- See the dentist twice a year (starting at age one) for a check up.

Dental care is very important for your health and well-being! You need to have regular check-ups at your Dental Home. A Dental Home is the dentist's office where you go regularly every six months.

If you need help finding a Dental Home dentist & have Medicaid, FAMIS Plus, or FAMIS we will help you choose a dentist you like and trust. Call **Smiles For Children** Customer Service to find out the names of dentists near your home: 1-888-912-3456. For more information on choosing a dental home and other oral health topics, visit www.DentaQuest.com or download the MyDentaQuest App on your Smartphone.

1-855-225-1729, TTY: 711
www.DentaQuest.com



DentaQuest®

LA SALUD BUCODENTAL ES IMPORTANTE

TRABAJANDO JUNTOS PARA MEJORAR SU SALUD BUCODENTAL

Cómo mantener saludables los dientes y las encías

Hábitos saludables:

- Coma alimentos saludables como verduras, frutas, pan y carne.
- Evite los dulces, las galletas y los pasteles. En su lugar, pruebe comer manzanas, naranjas y plátanos.
- No coma alimentos dulces y pegajosos entre comidas.
- Beba leche para tener huesos y dientes fuertes.

Cuide sus dientes:

- Pase el hilo dental todos los días para eliminar la comida entre los dientes.
- Limite el consumo de gaseosas o bebidas azucaradas.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Cepíllese los dientes cuando menos dos veces al día y no menos de dos minutos cada vez.
- Vaya al dentista dos veces al año (desde el primer año de edad) para un chequeo dental.

¡El cuidado dental es muy importante para la salud y el bienestar! Usted necesita hacerse chequeos regulares en su Oficina Dental. Una oficina dental es el consultorio del dentista al que usted acude regularmente cada seis meses.

Si necesita ayuda para encontrar un consultorio dental o un dentista y tiene Medicaid, FAMIS Plus o FAMIS, le ayudaremos a seleccionar un dentista que sea de su agrado y de toda su confianza. Comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente de **Smiles For Children** para conocer los nombres de los dentistas que están cerca de su hogar: 1-888-912-3456. Si desea más información sobre cómo seleccionar un consultorio dental o sobre temas de salud oral, visite www.DentaQuest.com o descargue la aplicación MyDentaQuest en su teléfono inteligente.

1-855-225-1729, TTY: 711
www.DentaQuest.com



DentaQuest®