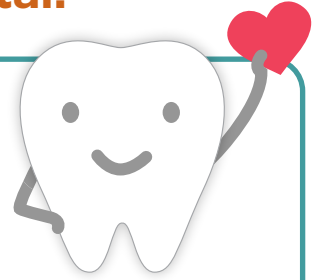


Toothy Tips for Parents

Show children's teeth some love. Explore preventive care options covered by Medi-Cal Dental.

Did you know that healthy baby teeth make way for healthy permanent teeth? Help your children keep their smiles strong and healthy for a lifetime by building good oral health habits now.



- **Brush twice a day.** As soon as your child's first tooth appears, help them brush twice a day, in the morning and at bedtime. You should continue brushing your child's teeth until you are sure they can brush on their own. Once your child can brush on their own, you should continue to supervise, reminding them to use good brushing techniques.
- **Floss daily.** Help your child floss between their teeth as soon as they have two teeth that touch.
- **See the dentist twice a year.** Children under the age of 21 should see the dentist for a cleaning and check-up every six months. If your child doesn't have a dentist, visit SmileCalifornia.org and click on the Find A Dentist button to find a dentist near you.
- **Choose healthy foods and drinks.** A balanced diet is an important part of keeping your teeth and gums healthy. Help your child make healthier food choices. Be sure to limit sugary snacks and drinks, like juice and candy.

Remember, children learn by watching their parents. Be a good oral health role model by taking good care of your own teeth and gums!

Good Oral Health Through the Years

Babies

Your child's first dental visit should take place after their first tooth appears, but no later than their first birthday. Baby teeth are critical to your child's health and development. Kids can get cavities as early as age two, so visit the dentist as soon as possible.

Kids

Children start to lose their baby teeth as early as five years old. This is when their permanent teeth begin to grow in. Ask the dentist about sealants to help protect your child's back teeth from cavities. Sealants are clear, protective coatings that are quick and painless.

Teens

Continuing to eat sugary foods and drinks as teens can put them at a higher risk for tooth decay. Teenagers who get regular dental check-ups maintain good oral health well into adulthood. Keeping a travel-size toothbrush in a locker or backpack to brush after meals can also help reduce the risk of cavities and keep teeth bright — a boost to any teen's self-esteem.

Pregnancy

Good oral health care helps prevent problems during pregnancy. As a Medi-Cal member, you are covered during pregnancy and 12 months after the birth of your baby. Regular brushing and flossing, eating a balanced diet and visiting your dentist regularly, will help reduce dental problems that may accompany pregnancy.



Parents, California law, Education Code Section 49452.8, requires that your child have an oral health assessment (dental check-up) by **May 31** in either kindergarten or first grade, whichever is his or her first year in public school. Assessments that have happened within the 12 months before your child enters school also meet this requirement. The law specifies that the assessment must be done by a licensed dentist or other licensed or registered dental health professional.



Medi-Cal Dental

For more information about oral health, and to learn about Medi-Cal dental services, visit SmileCalifornia.org.

CONSEJOS DENTALES PARA PADRES

Trate los dientes de sus niños con cariño. Explore opciones de cuidado preventivo cubierto por Medi-Cal Dental.

¿Sabía usted que los dientes de leche saludables dan paso a dientes permanentes saludables? Ayude a sus niños a mantener una sonrisa fuerte y saludable para toda la vida creando buenos hábitos de salud bucal desde ahora.



- **Cepillarse dos veces al día.** Tan pronto como le salga el primer diente a su niño, ayúdelo a cepillarse dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse. Usted debe continuar cepillando los dientes de su niño hasta que esté seguro de que él pueda cepillarse los dientes por sí sólo. Una vez que su niño pueda cepillarse por sí solo, usted debe continuar supervisándolo, recordándole que debe usar buenas técnicas de cepillado.
- **Usar hilo dental diario.** Ayude a su niño a usar hilo dental entre los dientes tan pronto como tenga dos dientes juntos.
- **Visitar al dentista dos veces al año.** Los niños menores de 21 años deben ver al dentista para una limpieza y un chequeo cada seis meses. Si su niño no tiene un dentista, visite SonrieCalifornia.org y haga clic en el botón Encuentre un Dentista para encontrar un dentista cerca de usted.
- **Elegir alimentos y bebidas saludables.** Una dieta balanceada es una parte importante cuando se trata de mantener sus dientes y encías saludables. Ayude a su niño a elegir alimentos más saludables. Asegúrese de limitar los bocadillos y bebidas azucarados, tales como jugos y dulces.

Recuerde, los niños aprenden viendo a sus padres. ¡Sea un buen ejemplo de salud bucal cuidando bien sus propios dientes y encías!

La buena salud bucal a través de los años

Bebés

La primera visita al dentista de su niño debe realizarse después de que le salga su primer diente, pero a no más tardar de su primer cumpleaños. Los dientes de leche son fundamentales para la salud y el desarrollo de su niño. Los niños pueden tener caries desde los dos años, así es que visite al dentista lo antes posible.

Niños

Los niños comienzan a perder sus dientes de leche tan temprano como a la edad de 5 años. Ahí es cuando sus dientes permanentes comienzan a crecer. Pregúntele al dentista sobre los selladores para ayudar a proteger los dientes posteriores (muelas) de su niño contra las caries. Los selladores son capas protectoras transparentes que se aplican rápidamente y no duelen.

Adolescentes

El seguir consumiendo alimentos y bebidas azucarados durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de las caries. Los adolescentes que reciben chequeos dentales regulares mantienen una buena salud bucal más allá de la adultez. Mantener un cepillo de dientes para viajes en un locker o mochila para cepillarse después de las comidas también puede ayudar a reducir el riesgo de las caries y mantener los dientes brillantes. Algo que puede aumentar la autoestima de cualquier adolescente.

Embarazo

Un buen cuidado de la salud bucal ayuda a prevenir problemas durante el embarazo. Como miembro de Medi-Cal, usted está cubierta durante el embarazo y 12 meses después del nacimiento de su bebé. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad, tener una dieta balanceada y visitar al dentista con regularidad ayudará a reducir los problemas dentales que pueden ocurrir durante el embarazo.



Padres, la ley de California, Sección 49452 .8 del Código de Educación, requiere que su niño tenga una evaluación de salud bucal (chequeo dental) antes del **31 de mayo**, ya sea en el kindergarten o en el primer grado, cualquiera que sea su primer año en la escuela pública. Las evaluaciones que se hayan realizado dentro de los 12 meses antes de que su niño empiece la escuela también cumplen con este requisito. La ley especifica que la evaluación debe ser realizada por un dentista con licencia u otro profesional de la salud dental registrado o con licencia.

Para obtener más información sobre la salud bucal y para aprender más sobre los servicios dentales de Medi-Cal, visite SonrieCalifornia.org



Medi-Cal Dental

