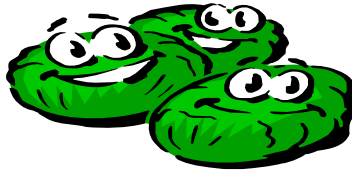


HOW TO KEEP HEALTHY TEETH AND GUMS



Eating Habits

Eat healthy and feed kids healthy foods, such as vegetables, fruit, bread, and meat.

Help control a “sweet tooth.” Avoid candy, cookies, and cake. Try instead apples, oranges, and bananas.

Do not eat sweet and sticky foods in between meals.

Drink milk for strong bones and teeth.



Oral Health Practices

Brush your teeth with toothpaste at least once a day, but twice is better!

Floss your teeth everyday to remove the food between your teeth.

Children under 21 years of age need to be seen by a dentist twice a year.

Do not give your children soda pop or sweetened drinks in bottles or sippy cups.

Encourage your children to drink water instead of sugary drinks.

**If you need help finding a dentist and are a member of MassHealth please call
1.800.207.5019**

La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

CÓMO MANTENER DIENTES Y ENCÍAS SALUDABLES



Hábitos alimenticios

Siga una dieta sana y alimente a los niños con alimentos sanos como vegetales, fruta, pan y carne.

Ayude a controlar el “gusto por los dulces.” Evite los dulces, galletas y pasteles. En lugar de eso, pruebe manzanas, naranjas y bananas.

No coma dulces ni alimentos pegajosos entre comidas.

Tome leche para tener huesos y dientes fuertes.



Prácticas de salud oral

Cepille sus dientes con pasta dental al menos una vez al día ¡aunque dos veces es mejor!

Use hilo dental todos los días, para reomover los alimentos entre sus dientes.

Los niños menores de 21 años de edad necesitan visitar a un dentista dos veces por año.

No dé a sus hijos gaseosas o bebidas dulces en biberones o tazas con popote.

Anime a sus hijos para que beban agua en lugar de bebidas con azúcar.

Es importante que cepille sus dientes después de comer dulces, pasas y frutos secos, así como otros alimentos que se adhieren a los dientes.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista y tiene
MassHealth llame a al **1.800.207.5019**

