

HOW TO KEEP HEALTHY TEETH & 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 are a MassHealth member and need help finding a dentist please call **1-800-207-5019**.

Need help? Get answers right now through the new MassHealth member portal!
Visit us at www.masshealth-dental.net.



CÓMO MANTENER DIENTES Y ENCIÁS SALUDABLE

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.

If you are a MassHealth member and need help finding a dentist please call **1-800-207-5019**.

¿Necesita ayuda? Obtenga respuestas ahora mismo en el nuevo portal para miembros de MassHealth. Visítenos en www.masshealth-dental.net.

