

CÓMO MANTENER DIENTES Y ENCÍAS 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.

Si tiene MassHealth y necesita ayuda para encontrar un dentista llame a al **1-866-616-2699, TTY 711**.

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