

Si tus dientes  
están saludables,  
tú estás  
saludable.



UnitedHealthcare®

Community Plan



**¡Cepillarte los dientes  
puede ser divertido!**



# ¡Conviértete en un experto en cepillado!

Recuerda estos consejos:

- 🐾 Cepíllate al menos dos veces al día, por ejemplo, después de desayunar y antes de ir a dormir.
- 🐾 Mueve el cepillo de dientes formando círculos. No olvides cepillar la parte de adelante, de atrás, y la parte de adentro y la de afuera, incluso los dientes difíciles de alcanzar.
- 🐾 Tararea la canción del abecedario mientras te cepillas para asegurarte de cepillarte el tiempo suficiente.
- 🐾 Asegúrate de enjuagar el cepillo después del cepillado para que no se junten gérmenes.





**¡Los alimentos que son buenos  
para tu cuerpo también lo son  
para tus dientes!**



# Alimentos saludables, dientes saludables.

Algunos alimentos puedes comerlos cuando quieras porque tienen muchos nutrientes que son buenos para ti. Los alimentos como las frutas, verduras, el queso y el agua son especialmente buenos. Come un “arcoíris de alimentos” durante el día.

Algunos alimentos tienen buen sabor, pero no son saludables para tu cuerpo y tus dientes. Puedes consumirlos a veces, pero no siempre. Solo deberías consumir golosinas, gaseosas y papas fritas para darte un gusto de vez en cuando. Y recuerda enjuagarte la boca después de comerlos para mantener tus dientes limpios.





**Cepíllate DOS VECES al día.**



# Lleva un seguimiento de tu cepillado.

Usa este cuadro para llevar un seguimiento de cuándo te cepillas los dientes. Marca cada huella cuando te cepilles los dientes.

	Mañana	Noche
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



# Servicios dentales.

Información para los padres - Medi-Cal cubre los siguientes servicios dentales hasta los 21 años:

-  Diagnóstico e higiene dental preventiva (por ejemplo, exámenes, radiografías y limpiezas dentales).
-  Servicios de emergencia para el control del dolor.
-  Extracciones de dientes.
-  Tratamientos de conducto.
-  Aparatos protésicos.
-  Ortodoncia para niños que cumplen con los requisitos.

Si tiene preguntas o si desea obtener más información sobre los servicios dentales, llame a Denti-Cal al **1-800-322-6384, TTY 1-800-735-2922**. También puede visitar el sitio web de Denti-Cal: **denti-cal.ca.gov**.

**[UHCCommunityPlan.com/CA](https://www.uhc.com/community-plan/ca)**

Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

© 2019 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. 956-CST22216 1/19



UnitedHealthcare no discrimina por raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande, o bien, puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito del miembro que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。