

# ARE YOU OR YOUR CHILD DUE FOR A DENTAL CHECK-UP?

Ask us about free and low-cost dental clinics in your area!

## DID YOU KNOW?

### TEETH ARE IMPORTANT



Teeth help us smile, talk and chew. Having teeth can help the rest of your body stay healthy too!

### GERMS CAUSE CAVITIES & GUM DISEASE

Some germs can be removed by brushing and flossing.



Some have to be removed by a dentist or hygienist.

### HEALTHY HABITS



Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year

### IF YOU HAVE INSURANCE, YOU SHOULD USE IT!

Most dental insurance plans, including Medicaid, cover cleanings and check-ups once or twice a year.



# ¿LE TOCA A USTED O A SU HIJO/A UN CHEQUEO DENTAL?

¡Pregúntenos por clínicas dentales gratuitas o de bajo costo en su area!

¿SABÍA QUE...?

## LOS DIENTES SON IMPORTANTES



Los dientes nos ayudan a sonreír, hablar y masticar. Tener dientes también ayuda a mantener sano el resto del cuerpo!

## GÉRMEENES CAUSAN CARIES Y ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

Algunos gérmenes se pueden eliminar con cepillar los dientes y usar hilo dental.



Algunos tienen que ser eliminados por un dentista o higienista.

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## SI TIENE SEGURO DENTAL, ¡DEBERÍA USARLO!

La mayoría de los seguros dentales, como Medicaid, cubren las limpiezas y revisiones una o dos veces al año.



# DO YOU OR YOUR CHILD HAVE TOOTH PAIN OR CAVITIES?

Ask us about free and low-cost dental clinics in your area!

## DID YOU KNOW?

### TEETH ARE IMPORTANT



Teeth help us smile, talk and chew. Having teeth can help the rest of your body stay healthy too!

### GERMS

Cavities and gum disease are caused by germs.



Those germs are contagious and can be passed from person to person.

Taking care of your mouth and teeth is healthy for the whole family!

### HEALTHY HABITS



Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year

### IF YOU HAVE INSURANCE, YOU SHOULD USE IT!

Most dental insurance plans, including Medicaid, cover cleanings and check-ups once or twice a year.



# ¿TIENE USTED O SU HIJO UN DOLOR DE MUELA O CARIES?

¡Pregúntenos por clínicas dentales gratuitas o de bajo costo en su area!

¿SABÍA QUE...?

## LOS DIENTES SON IMPORTANTES



Los dientes nos ayudan a sonreír, hablar y masticar. Tener dientes también ayuda a mantener sano el resto del cuerpo!

## GÉRMEENES

Las caries y las enfermedades de las encías son causadas por gérmenes.



Estos gérmenes son contagiosos y se pueden transmitir de una persona a otra.

Cuidar la boca y los dientes es saludable para toda la familia!

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpia entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## SI TIENE SEGURO DENTAL, ¡DEBERÍA USARLO!

La mayoría de los seguros dentales, como Medicaid, cubren las limpiezas y revisiones una o dos veces al año.



# JUICE & SODA BETWEEN MEALS

Many times, juice and soda can have acid in them. Acid harms tooth enamel.

**TO PROTECT YOUR TEETH, THINK ABOUT:**

## MORE WATER, LESS SODA



Try setting a goal to drink more water and less juice or soda each day.

## JUICE & SODA WITH MEALS

Drinking juice and soda with meals, instead of between meals, can help protect your teeth from acid.



## HEALTHY HABITS



Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year

## FLUORIDE

Say YES to fluoride varnish at your Local Health Unit or dental office.



Fluoride helps strengthen tooth enamel.

# JUGO Y REFRESCO ENTRE COMIDAS

Muchas veces, los jugos y los refrescos pueden contener ácido. El ácido daña el esmalte dental.

PARA PROTEGER SUS DIENTES, PIENSE EN:

## MÁS AGUA, MENOS REFRESCOS



Intente poner una meta de beber más agua y menos jugos o refrescos cada día.

## JUGO Y REFRESCO CON LAS COMIDAS

Tomar jugos y refrescos con las comidas, en lugar de entre comidas, puede ayudar a proteger los dientes de ácidos.



## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## FLUORURO

Diga SÍ al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.

El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.



# SNACKS BETWEEN MEALS

Eating snacks between meals can either help or harm teeth, depending on the foods you choose!

## TO PROTECT YOUR TEETH, THINK ABOUT:

### SNACK OPTIONS



Snacks like **vegetables** & **cheese** are safer for teeth than candy & crackers that stick to teeth and feed mouth germs.

### GERMS

Cavities and gum disease are caused by germs.



Those germs are contagious and can be passed from person to person.

Taking care of your mouth and teeth is healthy for the whole family!

### HEALTHY HABITS



Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year

### FLUORIDE

Say YES to fluoride varnish at your Local Health Unit or dental office.



Fluoride helps strengthen tooth enamel.

# BOTANAS ENTRE COMIDAS

Consumir botanas entre comidas puede ayudar o dañar los dientes, ¡dependiendo de los alimentos que elijas!

PARA PROTEGER SUS DIENTES, PIENSE EN:

## OPCIONES DE BOTANAS



Las botanas como **verduras** y **queso** son más saludables para los dientes que los dulces y las galletas saladas, que se pegan a los dientes y alimentan a los gérmenes de la boca.

## GÉRMEENES

Las caries y las enfermedades de las encías son causadas por gérmenes.



Estos gérmenes son contagiosos y se pueden transmitir de una persona a otra.

Cuidar la boca y los dientes es saludable para toda la familia!

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## FLUORURO

Diga SÍ al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.



El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.



# DOES YOUR CHILD SLEEP WITH A BOTTLE OR SIPPY CUP?

Always brush teeth/gums before putting  
your child to bed.

## IMPORTANT THINGS TO REMEMBER:

### STRONG TEETH



- Chew healthy foods
- Help speech
- Help permanent teeth come in straighter
- Help children feel good about the way they look

### TOOTH DECAY

Sleeping with a bottle or sippy cup can cause tooth decay.



### HEALTHY HABITS



Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year

### FLUORIDE

Say YES to fluoride varnish at your Local Health Unit or dental office.

Fluoride helps strengthen tooth enamel.



# ¿SU HIJO/A DUERME CON UN BIBERÓN O UN VASO CON TAPA?

**Siempre cepille los dientes/encías  
antes de acostar a su hijo/a.**

## **COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR:**

### **LOS DIENTES FURTES**

- Mastican alimentos sanos
- Ayudan a hablar
- Ayudan a que los dientes permanentes salgan más rectos
- Ayudan a que los niños se sientan bien con su apariencia



### **CARIES**

Dormir con un biberón o un vaso con tapa puede provocar caries en los dientes.



### **HÁBITOS SALUDABLES**

Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año



### **FLUORURO**

Diga SÍ al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.

El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.



# DOES YOUR CHILD NEED INCLUSIVE CARE?

Ask us about resources in your area!

## IMPORTANT THINGS TO REMEMBER:

### FLUORIDE

Say YES to fluoride varnish at your Local Health Unit or dental office.



Fluoride helps strengthen tooth enamel.

### MEDICATIONS

Rinse your child's mouth with water after taking medication that may contain sugar.



### HEALTHY HABITS

Brush teeth 2x / day

Clean between teeth

See a dentist 2x / year



### WATCH FOR CHANGES

Lift your child's lip regularly and look for white or brown spots on the front and back sides of the teeth.

Watch for signs of dry mouth like cracked lips or grooves in the tongue.

See a dental provider if you notice changes.



# ¿SU HIJO/A NECESITA SERVICIOS DE ATENCIÓN INCLUSIVOS?

¡Pregúntenos sobre recursos en su area!

## COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR:

### FLUORURO

Diga Sí al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.



El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.

### MEDICAMENTOS

Enjuague la boca de su hijo/a con agua despues de tomar medicamentos que puedan tener azúcar.



### HÁBITOS SALUDABLES

Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año



### ESTÉ ATENTO A CAMBIOS

Levante el labio de su hijo regularmente y busque manchas blancas o cafés sobre las caras anterior y posterior de los dientes.

Esté atento a signos de boca seca, como labios partidos o surcos en la lengua.

Visite a un dentista si nota cambios.

