



EN ESTA EDICIÓN

- pág. 1 El 1 de noviembre es el Día Nacional del Cepillo
- pág. 2 Eventos de Facebook Live de Sonríe, California
- pág. 2 Cobertura dental para personas con Medicare y Medi-Cal
- pág. 3 Consejos para una sonrisa sana
- pág. 5 Asistencia con el idioma

Infórmese sobre los servicios dentales gratuitos o de bajo costo para ayudar a mantener su sonrisa saludable, y la de su familia, en

SonrieCalifornia.org.

ENCUENTRE UN DENTISTA

Haga clic para obtener una lista completa de proveedores dentales de Medi-Cal en su área.

El 1 de noviembre es el Día Nacional del Cepillo

¡El 1 de noviembre es el Día Nacional del Cepillo! Los buenos hábitos de cepillado son importantes, especialmente después de **Halloween**. Puede ayudar a su hijo a mantener los dientes limpios recordándole que se los cepille. Debe cepillarse **dos veces al día** durante **dos minutos**. Puede descargar o imprimir el [Calendario de Cepillado Dental](#) que aparece a continuación. Utilice el calendario para estimular la rutina de cepillado de su hijo.

Calendario para Cepillarse los Dientes

Es importante cepillarse dos veces al día y usar hilo dental diario. ¡Colorea los dibujos cada vez que se cepille y use hilo dental!

Nombre: _____

Mes: _____

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

SonrieCalifornia.org

Tenemos en línea más materiales para niños que hacen que el cepillado sea divertido.

Puede visitar [la página para miembros](#) de Sonríe, California. ¡Hay materiales para todas las edades!

¡Aproveche el beneficio dental de su hijo! Visite la [página de Servicios Cubiertos](#) de Sonríe, California para obtener más información.

Continúa en la página 2



Eventos de Facebook Live de Sonríe, California

¡Participe de los eventos de Facebook Live de este mes! Se realizará una presentación en inglés el **17 de noviembre**, y una presentación en español el **21 de noviembre**.

Le contaremos todo acerca de su beneficio dental de Medi-Cal y responderemos sus preguntas sobre el Programa Medi-Cal Dental. ¡Quédese durante toda la presentación y podría ganar una tarjeta VISA de regalo de \$50!

Qué: Facebook Live de Sonríe, California: **iSonría, sus beneficios de Medi-Cal incluyen la atención dental!**

Dónde:

- **INGLÉS:** <https://fb.me/e/2hgkuEMOZ>
- **ESPAÑOL:** <https://fb.me/e/2xJMKIKkl>

Cuándo/Idioma:

- **INGLÉS:** Jueves, 17 de noviembre de 2022, a las 5:30 p. m., hora estándar del Pacífico
- **ESPAÑOL:** Lunes, 21 de noviembre de 2022, a las 5:30 p. m., hora estándar del Pacífico

Mientras tanto, ¡nos encantaría conectarnos con usted en línea! Dé “Me gusta” a nuestra [página de Facebook](#) o síganos en [Instagram](#) para obtener actualizaciones sobre la campaña *Sonríe, California*. También puede visitar SmileCalifornia.org (en inglés) o SonrieCalifornia.org (en español) para obtener más información.

Cobertura dental para personas con Medicare y Medi-Cal

Algunas personas tienen tanto Medicare como Medi-Cal. Medicare es el pagador principal y Medi-Cal es el secundario. Medi-Cal paga los costos no cubiertos por Medicare y, en algunos casos, ofrece beneficios no cubiertos por Medicare. Original Medicare no ofrece cobertura para la mayoría de los servicios dentales, por lo que sus beneficios dentales de Medi-Cal pueden ayudarlo a obtener los servicios dentales que necesita.

Si elige un plan Medicare Advantage, es posible que obtenga beneficios dentales a través de su plan. Consulte con su plan Medicare Advantage para obtener más información. Según su plan Medicare Advantage, Medi-Cal puede pagar algunos de los costos dentales.

Continúa en la página 3



Teniendo en cuenta que la cobertura dental de Medicare Advantage no es la misma para todos los planes, su cobertura dental de Medi-Cal depende de su plan de Medicare.

Para tener acceso a sus beneficios dentales:

- Si tiene Original Medicare, comuníquese con [Medi-Cal Dental] para buscar un proveedor y obtener información sobre su cobertura dental de Medi-Cal.
- Si tiene Medicare Advantage, comuníquese primero con su plan Medicare Advantage para obtener información sobre la cobertura dental a través de su plan. Si su plan Medicare Advantage no tiene cobertura dental, o si necesita beneficios o servicios dentales adicionales, comuníquese con [Medi-Cal dental] para obtener información sobre los beneficios y los proveedores dentales de Medi-Cal.

Si tiene preguntas sobre Medicare, llame al 1-800-Medicare (1-800-633-4227 o TTY 1-877-486-2048) o llame al Programa de Asesoramiento y Defensa de los Seguros Médicos al 1-800-434-0222.

Consejos para una sonrisa sana

El comienzo de un año nuevo es un gran momento para incorporar buenos hábitos de salud bucal a la rutina de su familia. Lea los consejos a continuación para obtener más información.

1. Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.

Mantener la boca limpia es una parte importante de su salud general. Debe cepillarse **dos veces al día** y **usar hilo dental todos los días**. Usted puede:

- ✓ consultar la [hoja sobre técnicas de cepillado](#) para aprender la mejor manera de cepillarse los dientes;
- ✓ ver el breve [video](#) Establezca una rutina de limpieza o leer este [fotocuento](#) (historia en imágenes) de por qué son importantes los hábitos saludables.

2. Coma una dieta balanceada y saludable.

Una buena salud bucal requiere más que solo cepillarse los dientes y usar hilo dental. Para ayudar a mantener saludables los dientes y las encías, usted debe:

- ✓ ingerir una dieta equilibrada de todos los grupos de alimentos;
- ✓ limitar las bebidas y los alimentos azucarados.

Continúa en la página 4



3. Repase sus servicios cubiertos.

Medi-Cal ofrece controles gratuitos o de bajo costo para los miembros. Con Medi-Cal:

- ✓ los adultos tienen cobertura para un examen dental **una vez cada 12 meses;**
- ✓ los niños y adolescentes tienen cobertura **cada seis meses y, en algunos casos, con más frecuencia.**

Puede obtener más información sobre la cobertura de Medi-Cal a cada edad revisando la [página de Servicios Cubiertos](#).

4. Encuentre un hogar dental.

Su familia debe visitar al dentista regularmente. Las visitas dentales son su **mejor defensa** de las caries y las enfermedades de las encías.

Cuando encuentre un dentista que le guste, continúe yendo a ese consultorio dental. Esto crea un hogar dental. Un **hogar dental** es un consultorio dental en el que su familia se siente segura y cómoda al visitarlo. Esto:

- ✓ permite que el personal dental cree una relación con su familia;
- ✓ reduce la ansiedad dental;
- ✓ le brinda al dentista una mejor oportunidad de detectar problemas de manera temprana.

Para encontrar un dentista de Medi-Cal que sea adecuado para su familia, visite la [página Encuentre un dentista](#) hoy mismo. También puede visitar la [página Conozca a un dentista de Medi-Cal](#) para conocer a algunos de nuestros dentistas de Medi-Cal.

Continúa en la página 5



Asistencia con el idioma

English

ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

Español (Spanish)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

Tagalog (Tagalog – Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922). 번으로 전화해 주십시오.

繁體中文 (Chinese)

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 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922)。

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱՄԻՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցություններ։ Ձանգահարեք 1-800-322-6384 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2922):

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-322-6384 (телетайп: 1-800-735-2922).

فارسی (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese)

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) まで、お電話にてご連絡ください。

Continúa en la página 6



Hmoob (Hmong)

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ةىبرعلا (Arabic)

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-322-6384 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-800-735-2922).

हंदी (Hindi)

ध्यान दें: यदि आप हंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai)

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).

ខ្មែរ (Cambodian)

ប្រយ័ត្ន: បរិស្ថានជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, បសវន៍នួយខ្លួនភាសា បោយមិនគិតថ្លៃ ក៏អាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922)។

ພາ ສາ ລາ ອ (Lao)

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີຮ່ວມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922).