



EN ESTA EDICIÓN

- pág. 1 Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil
- pág. 2 Cuide su sonrisa: diez consejos para una mejor salud bucal
- pág. 3 Obtenga más información sobre los beneficios dentales de Medi-Cal con los videos de Sonríe California
- pág. 4 Asistencia en otros idiomas

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

ENCUENTRE UN DENTISTA

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

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

¡Celebre el [Mes Nacional de la Salud Dental Infantil](#) con nosotros! El Mes Nacional de la Salud Dental Infantil (NCDHM, por sus siglas en inglés) fomenta la importancia de una buena salud bucal y de las visitas dentales regulares para los niños.

Sonríe, California tiene materiales que ayudarán a sus hijos a aprender a cuidar sus sonrisas. Visite la página [Recursos para padres y cuidadores](#) del NCDHM para obtener:

- ✓ Hojas para colorear los superhéroes
- ✓ Calendario de cepillado dental
- ✓ Fotonovelas (historias en imágenes)
- ✓ Paquetes educativos sobre salud dental por grado
- ✓ ¡y más!

Tan solo descargue cualquiera de los materiales enumerados anteriormente y compártalos con sus hijos.

El NCDHM también es el momento perfecto para programar las citas dentales para sus hijos.

¿Necesita encontrar un dentista? Puede buscar un dentista en línea de forma sencilla en cualquier momento. Visite la página [Encuentre un dentista](#) para encontrar uno en su área.

Continúa en la página 2



Cuide su sonrisa: diez consejos para una mejor salud bucal

Cuidar la salud bucal es una parte importante de su salud general. Mantener los dientes y las encías saludables le permite disfrutar de muchos alimentos que protegen sus necesidades nutricionales. Además, un buen plan de salud bucal puede ayudarle a ahorrar dinero al evitarle posibles problemas dentales en el futuro.

El cepillado y uso del hilo dental después de las comidas debe formar parte del mantenimiento de su salud bucal. No obstante, hay otras cosas que puede hacer para ayudar a fortalecer el juego de la salud bucal.

Aquí hay diez consejos que pueden ayudar a mantener una sonrisa sana.

- 1. Vaya al dentista:** visite a su dentista de Medi-Cal para revisiones y limpiezas periódicas. Utilice nuestra herramienta [Encuentre un dentista](#) y programe una cita hoy mismo.
- 2. ¡Incluso si está embarazada!** las mujeres embarazadas experimentan cambios en la boca durante el embarazo. Es seguro y se le recomienda que acuda al dentista durante el embarazo. Visite nuestra página [Embarazo](#) para obtener más información.
- 3. Cuide los dientes de su bebé:** mantenga sanas las encías de su bebé frotándolas suavemente con un paño a diario. Programe la primera consulta dental para su bebé cuando aparezca su primer diente o en su primer cumpleaños, lo que ocurra primero. Nuestra página [Bebés](#) ofrece consejos útiles.
- 4. Consulte acerca de los selladores molares:** los selladores molares son recubrimientos de protección que se colocan en los primeros y segundos molares permanentes. Mantienen la salud de los dientes de su hijo y los protegen de las caries. Programe visitas al dentista para su hijo cuando le hayan crecido los dientes posteriores permanentes. ¡Esto puede ya suceder a los cinco años!

Visite nuestra página [Niños](#) para obtener más información.
- 5. Utilice la cantidad correcta de pasta dental:** los niños de 0 a 3 años deben usar la cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz. Los niños a partir de los 3 años deben usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
- 6. Adultos mayores:** los cambios en nuestro cuerpo aumentan nuestro riesgo de caries y enfermedad de las encías a medida que envejecemos. Practicar buenos hábitos de salud bucal puede ayudarle a mantener su salud y una sonrisa saludable. Consulte nuestra página [Personas mayores](#) para obtener más consejos.

Continúa en la página 3



7. **Practique buenos hábitos todos los días:** practicar una buena higiene bucal a diario, programar revisiones dentales regulares y llevar un estilo de vida saludable es la mejor manera de mantener la salud de las encías y los dientes y ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud más serios.
8. **Coma bien:** ingerir bebidas y alimentos azucarados aumenta el riesgo de enfermedades en las encías y caries dentales. En su lugar, siga una dieta equilibrada que lo ayude a mantenerse sano y con una sonrisa saludable.
9. **Evite los malos hábitos:** fumar y masticar tabaco mancha los dientes. También pueden provocar mal aliento y otros problemas de salud. No fume ni mastique tabaco.
10. **Obtenga atención de inmediato:** si tiene problemas dentales inesperados o alguna inquietud entre sus visitas programadas con regularidad, llame a su consultorio dental para solicitar ayuda. Si tiene dolor, consulte a su dentista lo antes que pueda.

Nuestra página [Preguntas comunes](#) puede orientarlo sobre qué hacer durante una emergencia dental.

Si necesita más ayuda, visite nuestro sitio web [Sonríe California](#) o llame a nuestro Centro de atención telefónica para miembros al 800-322-6384 de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

Obtenga más información sobre los beneficios dentales de Medi-Cal con los videos de Sonríe California

¿Quiere saber cómo establecer su rutina de limpieza para la salud bucal? ¿Desea saber cómo utilizar nuestra herramienta [Encuentre un dentista](#) para encontrar un dentista en su área?

Nuestra página de [Videos](#) de *Sonríe California* tiene consejos útiles para ayudarlo con sus beneficios dentales Medi-Cal. Los videos abarcan una serie de cuestiones del cuidado dental para niños y adultos mayores.

La página de videos presenta excelentes temas como:

- No espere hasta que le duela para consultar al dentista
- Consejos de salud para los dientes pequeños (de 0 a 2 años)
- Consejos para la salud dental
- Selle hoy para prevenir caries

Nuestros videos son gratuitos. Están a su disposición para cuando los necesite.

Continúa en la página 4



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 5



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 គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922)។

ພາ ສາ ລາ ອ (Lao)

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