



Boletín para miembros

FEBRERO 2024
Volumen 7, número 2



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 FFS del condado de San Mateo para miembros de Kaiser
- pág. 4 Obtenga más información sobre los beneficios de Medi-Cal Dental con los videos de *Sonríe, California*

Obtenga más información acerca de los servicios dentales gratuitos o de bajo costo para ayudarle a usted y a su sonrisa a mantenerse saludables en SonrieCalifornia.org.

ENCUENTRE UN DENTISTA

Haga clic para ver una lista completa de los proveedores de Medi-Cal Dental en su zona.

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

¡Celebre el [Mes Nacional de la Salud Dental Infantil \(MNSDI\)](#) con nosotros! El MNSDI promueve la importancia de una buena salud bucal y visitas dentales regulares para los niños.

Sonríe, California tiene materiales que le facilitan ayudar a los niños a aprender cómo cuidar sus sonrisas. Visite la página [Recursos para padres y cuidadores](#) del MNSDI 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 MNSDI también es el momento perfecto para programar las citas dentales para sus hijos.

¿Necesita encontrar un dentista? Puede buscar fácilmente un dentista en línea en cualquier momento. Visite la página [Encuentre un dentista](#) para encontrar uno cerca de usted o llame al Centro de servicio telefónico al 800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Continúa en la página 2



Medi-Cal Dental

PO BOX 15539, Sacramento, CA 95852-1539
1-800-322-6384 | dental.dhcs.ca.gov

© 2024 Estado de California

SonrieCalifornia.org

Boletín para miembros, febrero de 2024 | 1



Cuide su sonrisa: diez consejos para una mejor salud bucal

Tener un buen plan para la salud bucal es una parte importante de su salud general. Mantener los dientes y las encías saludables le permite disfrutar de una variedad de 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. Use nuestra herramienta [Encuentre un dentista](#) o llame al Centro de servicio telefónico al 800-322-6384 y programe una cita hoy.
- 2. ¡Incluso si está embarazada!** las mujeres embarazadas experimentan cambios en la boca durante el embarazo. Es seguro y se 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. La primera consulta dental de su bebé debe programarse cuando aparezca su primer diente o en su primer cumpleaños. 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 podría ocurrir 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. Personas 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 pág. 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. También ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud más serios.
- 8. Coma bien:** ingerir bebidas y alimentos azucarados aumenta su riesgo de enfermedad de 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 causar 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. Consulte a su dentista lo antes posible si experimenta dolor. 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 servicio telefónico para miembros al 800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922), de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Cargo por servicio de Medi-Cal Dental del Condado de San Mateo disponible para los miembros de Kaiser

Vigente a partir del 1 de enero de 2024, Kaiser Foundation Health Plan (Kaiser) expandirá la cobertura de Medi-Cal al condado de San Mateo para miembros seleccionados, sujeto a criterios de elegibilidad. Los miembros de Medi-Cal en el condado de San Mateo que tienen Kaiser como su plan de salud recibirán servicios dentales a través de cargo por servicio (FFS, por sus siglas en inglés) de Medi-Cal Dental y pueden seleccionar cualquier proveedor dental de FFS. El cambio a un nuevo plan de salud de Medi-Cal para miembros en el condado de San Mateo no afecta su elegibilidad ni los beneficios de Medi-Cal.

Para los miembros de Kaiser, si su proveedor actualmente se encuentra inscrito en FFS dental, usted puede continuar viendo al mismo proveedor. Si su proveedor no se encuentra inscrito en FFS dental, usted puede llamar al Centro de servicio al cliente de Medi-Cal Dental al 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. para asistencia en buscar un dentista. Usted también puede hacer clic en el enlace: el [sitio web Sonríe, California](#) ofrece información sobre los servicios dentales de Medi-Cal Dental, incluido un video sobre cómo usar la herramienta [Encuentre un dentista](#).

Continúa en la pág. 4



Si está inscrito en Health Plan of San Mateo (HPSM), continuará recibiendo servicios dentales a través del programa de integración dental de HPSM. Para asistencia, puede llamar a servicios para miembros de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. al 1-800-750-4776 (TTY: 1-800-735-2929).

Para obtener más información sobre estos cambios, haga clic en el enlace: [Sus derechos y beneficios al cambiarse a un plan de salud de Medi-Cal nuevo.](#)

Obtenga más información sobre los beneficios de Medi-Cal Dental 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 contiene excelentes temas como:

- ✓ No espere a tener dolor para ir al dentista
- ✓ Consejos saludables para dientes pequeños (de 0 a 2 años)
- ✓ Consejos para la salud dental
- ✓ Use selladores para prevenir caries

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

Si necesita más ayuda, visite nuestro [sitio web](#) *Sonríe, California* o llame a nuestro Centro de servicio telefónico para miembros al 800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Continúa en la pág. 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 pág. 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)

ਪਿਆਨ 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।

العربية (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).

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: यदि आप हिंदी 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: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, បសវនករយើងនឹងជួយអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ ក៏អាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922)។

ພາ ສາ ລາ ອ (Lao)

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