

re-think your snack



- ✓ Fruits and Vegetables
 - berries, apples, melons
 - dark greens or orange ones
- ✓ Foods made with whole grains
 - whole wheat bread
 - brown rice
 - oatmeal
- ✓ Milk Products
 - low-fat yogurts and low-fat cheese
- ✓ Beans, Meat and Eggs
 - chicken, fish or lean beef



- X Crackers(all are bad)
- X Chips
- X Dried fruit
- X Limit oranges, mandarins & Bananas
- X Gummy fruit snacks
- X Drinkable yogurts
- X Flavored beverages or juice
- X Gummy vitamins



PDI Surgery Center
1380 19th Hole Drive
Windsor, CA 95492
707-836-6560

During Pregnancy

Medi-Cal members you are covered throughout your pregnancy and 60 days past the birth of your baby. For more information about dentists in your community call (800) 322-6384.

You should call the dentist as soon as possible if you experience:

- Toothache
- Swollen gums
- Bleeding when brushing
- Sensitivity to hot or cold
- Loose teeth

To avoid dental problems, follow these simple steps:

- Brush and floss after every meal or at least twice a day
- Drink water during the day instead of sugary drinks
- Eat a balanced nutritious diet



Eat a balanced nutritious diet

Infant 0-6 months

- It's important to start taking care of your baby's dental health, even if their teeth have not come in.
- Create a hygiene habit early as a daily routine
- Never put your baby to sleep with a bottle
- Clean your baby's gums and tongue with a damp towel after each feeding
- Start brushing your baby's teeth upon it's first tooth erupting.
- Do not add honey or sugar to your baby's pacifier



Happy Visit - First Dental visit

When your baby turns 6 months of age schedule a "Happy Visit" with your dentist. Bring a list of questions for your dentist and do not be afraid to share your concerns.



Early Childhood

It's important to continue to help your child establish good habits.

Brushing and Flossing

- Use a pea size amount of fluoride toothpaste
- Show your child how to properly hold a toothbrush
- Brush teeth in circular motion from the gum line to the teeth
- Remind them to brush their tongue to eliminate all the sugar bugs (bacteria)
- Floss between the teeth where the toothbrush can't fully reach.



Assist your child with brushing their teeth

Remember to schedule your child's Kindergarten enrollment Dental Checkup.

For more information - www.cda.org/Home/Public/Kindergarten-Oral-Health-Requirement

School Age

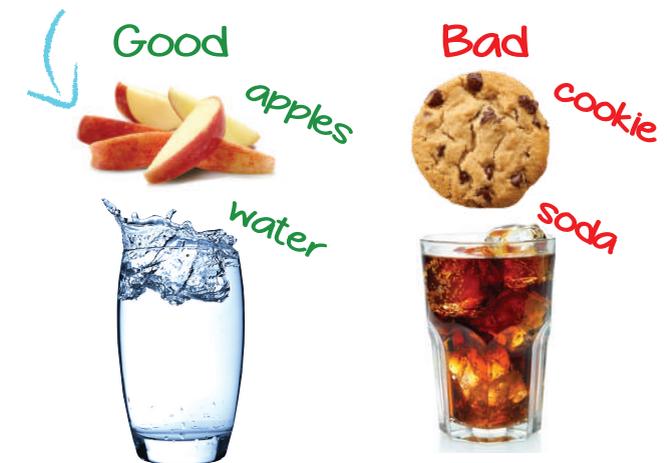
You still want to continue to guide and help them with their oral hygiene routine.

Brushing and Flossing

- Brush and floss twice a day
- Brush your tongue thoroughly
- Rinsing with a mouthwash
- Eat a balanced and nutritious meals
- Visiting the dentist 2 times a year

Help your child avoid sugary foods and beverages. Following good habits will help kids live a healthy and happy life.

Re-think your child's snack



For more information - www.cda.org/Home/Public/Kindergarten-Oral-Health-Requirement

Piense en lo que come



- ✓ Frutas y Verduras
 - fresas, cerezas, manzanas, melones
 - verduras de color anaranjado y verde oscuro
- ✓ Alimentos Integrales
 - pan integral
 - arroz integral
 - avena
- ✓ Productos Lácteos
 - yogures y quesos bajos en grasa
- ✓ Frijoles, Carne y Huevos
 - pollo, pescado o bistec de res



- X Galletas (todas son malas)
- X Papitas y Sabritas
- X Fruta seca
- X Limite las naranjas, mandarinas y plátanos
- X Gomitas de fruta
- X Yogures bebibles
- X Bebidas y jugos con sabor artificial
- X Vitaminas de gomitas



Surgery Center

Durante el embarazo

Miembros de Medi-Cal tienen cobertura a lo largo de su embarazo y 60 días pasado el nacimiento de su bebé.

Para más información sobre dentistas disponibles en su comunidad llame al: (800) 322-6384.

Debe llamar al dentista lo antes posible si experimenta:

- Dolor de muelas
- Encías inflamadas
- Sangrado al cepillarse
- Sensibilidad al frío o al calor
- Dientes flojos

Para evitar problemas dentales siga estos sencillos pasos:

- Cepílese y use el hilo dental después de cada comida o al menos dos veces al día
- Beba agua durante el día en lugar de bebidas azucaradas
- Consuma una dieta nutritiva y balanceada



Consuma una dieta nutritiva y balanceada

Infantes 0-6 meses

- Es importante comenzar a cuidar de la salud dental del bebé incluso aunque sus dientes aun no hayan salido.
- Realice una rutina de higiene diaria desde el principio
- Nunca ponga a dormir a su bebé con el biberón
- Limpie las encías y la lengua de su bebé con una toallita húmeda después de alimentarlo
- Empiece a cepillarle los dientes a su bebé desde el momento que haya brotado su primer diente
- No agregue miel ni azúcar al chupete de su bebé



Visita Feliz – Primera Visita al Dentista

Cuando su bebé cumpla 6 meses de edad programe una "visita feliz" con su dentista. Haga una lista de preguntas y no tenga miedo de expresar sus preocupaciones.



Infancia Temprana

Es importante seguir ayudando a sus niños a establecer buenos hábitos.

Cepillado y uso del hilo dental

- Use una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chicharito
- Enséñeles a sus niños como sostener un cepillo de dientes
- Cepille los dientes con movimientos circulares desde la línea de las encías hasta los dientes
- Recuérdeles que se cepillen la lengua para eliminar todos los bichos del azúcar (gérmenes)
- Use el hilo dental entre los dientes donde las cerdas del cepillo no llegan completamente



Ayude a sus niños a cepillarse sus dientes

Recuerde programar una cita para su examen dental para el ingreso al kínder.

Para más información visite - www.cda.org/Home/Public/Kindergarten-Oral-Health-Requirement

Edad Prescolar

Sigue guiando y ayudándoles con su rutina de higiene bucal.

Cepillado y uso del hilo dental

- Cepillarse y usar el hilo dental dos veces al día
- Cepillarse la lengua completamente
- Enjuagarse con enjuague bucal
- Consumir comidas balanceadas y nutritivas
- Visitar al dentista 2 veces al año

Ayude a sus niños a evitar las comidas azucaradas. El seguir buenos hábitos ayudara a los niños a vivir una vida sana y feliz.

