

# 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](http://www.cda.org/Home/Public/Kindergarten-Oral-Health-Requirement)

## School Age

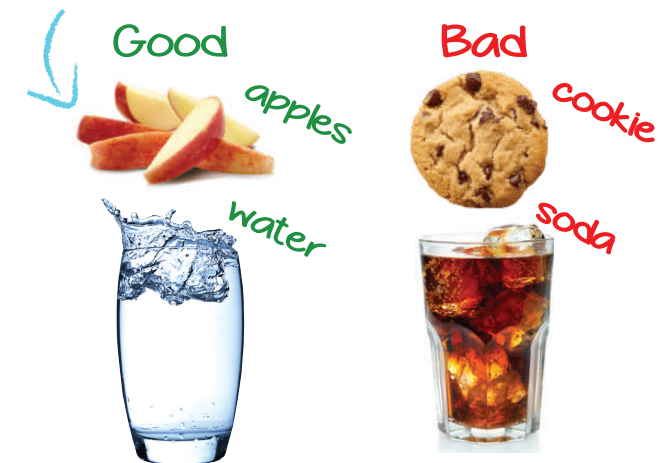
You still want to continue to guide and help them with their oral hygiene routine.

### 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](http://www.cda.org/Home/Public/Kindergarten-Oral-Health-Requirement)



- ✓ 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



# Piense en lo que come



- 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](http://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.

