

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

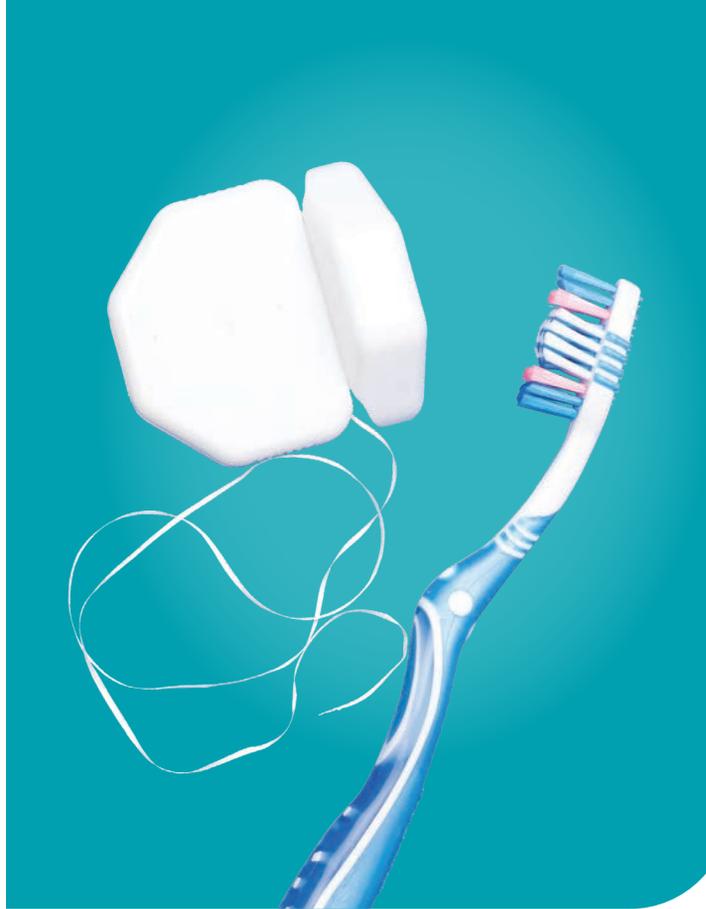
TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. Este documento no sustituye las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **(888) 665-4621**.



Higiene dental

Higiene dental

Tener dientes sanos es importante para niños y adultos de todas las edades. ¿Sabía que un adulto tiene un promedio de 32 dientes? Sin embargo, el 40 % de los adultos mayores de 65 años no tienen la dentadura completa. Sus dientes deberían durar toda la vida, ¡cuídelos bien!

CUIDADO DENTAL PARA TODAS LAS EDADES

- Cepille sus dientes antes de acostarse.
- Cepille sus dientes, al menos, dos veces al día.
- Reemplace su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o después de una enfermedad.
- Use hilo dental una vez al día.
- Visite a su dentista cada seis meses para un chequeo y una limpieza.
- Cepille su lengua para mantenerla limpia y tener aliento fresco.
- Cepille sus encías suavemente.
- Evite usar productos de tabaco.
- No comparta su cepillo de dientes. Compartirlo puede propagar gérmenes.
- Evite tomar demasiadas bebidas azucaradas como refrescos, café, té azucarados y bebidas energéticas con cafeína.
- Siga una dieta bien equilibrada.



NIÑOS PEQUEÑOS DE 1 A 3 AÑOS

- Use vasos con boquilla después de los 14 meses de edad.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
- Evite alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, como dulces y refrescos.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

ADOLESCENTES Y ADULTOS

- Coloque el cepillo de dientes donde la encía se une al diente, en un ángulo de 45 grados, para limpiar debajo de la línea de la encía.
- Examine sus encías para ver si están creciendo las muelas de juicio. Hable con su dentista para determinar si debe extraerlas.