Oral Health Matters

Working together to improve your oral health

HOW TO KEEP HEALTHY TEETH & GUMS

Eating Habits

- **Eat healthy & feed children healthy foods, such as vegetables, fruit, bread, and meat.**
- **Help control a "sweet tooth." Avoid candy, cookies, and cake. Try instead apples, oranges, and bananas.**
- **Do not eat sweet and sticky foods between meals.**
- **Drink milk for strong bones & teeth.**

Oral Health Dental Habits

Brush your teeth with toothpaste at least once a day, but twice is better!

- **Floss your teeth everyday to remove the food between your teeth.**
- **Children under 21 years of age need to be seen by a dentist twice a year.**
- **Do not give your children soft drinks or sweetened drinks in bottles or sippy cups.**
- **Encourage your children to drink water instead of sugary drinks.**
- **It is important to brush teeth after eating candy, raisins, and dried fruit, and other foods that stick to the teeth.**

TENNder CARE
Check In Check Up Check Back
TENNESSEE'S EPSDT PROGRAM

Interpretation and translation services are free to the enrollee; please call Customer Services at 1-888-233-5935 for more information.

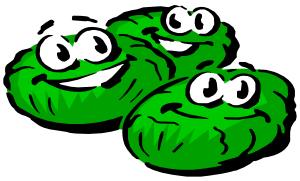
No person on the grounds of race, color, national origin, sex, age, religion or disability shall be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or service provided by Doral Dental of Tennessee, LLC.

Doral™
A DentaQuest Ventures Company

La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

CÓMO MANTENER DIENTES Y ENCÍAS SALUDABLES



Hábitos alimenticios

Siga una dieta sana y alimente a los niños con alimentos sanos como vegetales, fruta, pan y carne.

- **Ayude a controlar el "gusto por los dulces." Evite los dulces, galletas y pasteles. En lugar de eso, pruebe manzanas, naranjas y bananas.**
- **No coma dulces ni alimentos pegajosos entre comidas.**
- **Tome leche para tener huesos y dientes fuertes.**

Prácticas de salud oral

Cepille sus dientes con pasta dental al menos una vez al día ¡aunque dos veces es mejor!

- **Use hilo dental todos los días, para reomover los alimentos entre sus dientes.**
- **Los niños menores de 21 años de edad necesitan visitar a un dentista dos veces por año.**
- **No dé a sus hijos gaseosas o bebidas dulces en biberones o tazas con popote.**
- **Anime a sus hijos para que beban agua en lugar de bebidas con azúcar.**
- **Es importante que cepille sus dientes después de comer dulces, pasas y frutos secos, así como otros alimentos que se adhieren a los dientes.**
- **Si necesita ayuda para encontrar a un dentista y tener TennCare[SM], llame al departamento de Servicio al Cliente de Doral Dental al 1-888-233-5935.**

TENNder CARE
Check In Check Up Check Back
TENNESSEE'S EPSDT PROGRAM

Los servicios de interpretación y traducción son libres al enrolado; por favor Servicios de Cliente de llamada en 1-888-233-5935 para más información.

Ninguna persona en el motivo de la carrera, el color, el origen nacional, el sexo, la edad, la religión ni la incapacidad se excluirán de la participación en, son negado los beneficios de, o es la discriminación con sujeción a bajo cualquier programa o el servicio proporcionados por Doral Dental de Tennessee, LLC.

Doral™
A DentaQuest Ventures Company