



Simple Steps to Healthy Teeth

Make Dental Health a Habit

Texas Health Steps dental checkups are covered by Medicaid. Visit your dentist every 6 months for a checkup. You don't need to pay for checkups.

- Brush your teeth 2 times a day and make sure you floss, too.
- Germs hide in between teeth where a toothbrush can't reach. Flossing cleans in those tight areas and fights tooth decay.

Every Teenager Should Know

- If you wear braces, you need to take extra care of your teeth. Again, germs hide in those hard-to-reach places.
- Don't chew tobacco or smoke. Tobacco can cause tooth decay, bad breath and cancer.
- Oral piercings can be dangerous to your health. Talk to your dentist for more information before getting one.
- Eat snacks that are good for you like cheese, raw vegetables, plain yogurt or fruit. Just like when you were a kid, if you eat or drink too many things with sugar, you could get tooth decay.
- If you play sports, be sure to wear a mouth guard to protect your teeth from injury or loss.

Smile. We Can Help You Get There.

Medicaid Can Help Get You There

If you need a ride to get to your checkup, call us toll-free:

If you or your child have a Medicaid health plan:

- Contact your health plan at the phone number on your member ID card.

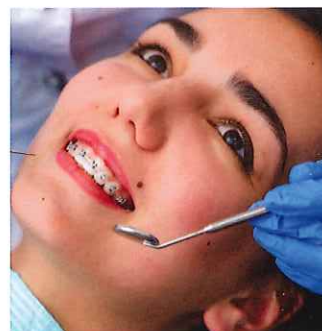
If you or your child do not have a health plan:

- Call 877-633-8747 (877-MED-TRIP).

Or, go to <https://hhs.texas.gov/medical-transportation>.

Your Smile Is Up to You

It's hard to smile when things aren't quite right. Small things you do every day to take care of your teeth can have a big effect on how you feel about yourself. Take care of your teeth and keep your smile bright for life.



For people age 20 and younger who have Texas Medicaid

Brush up on healthy habits.

Make sure to get regular Texas Health Steps dental checkups.

<http://bit.ly/TexasHealthSteps> | 877-847-8377



Pasos sencillos para dientes saludables

Sonríe. Te podemos llevar.

Haz un hábito de la salud dental

Los chequeos dentales de Pasos Sanos de Texas están cubiertos por Medicaid. Visita al dentista cada 6 meses para un chequeo. No tienes que pagar por los chequeos dentales periódicos.

- Cepíllate los dientes dos veces al día y usa hilo dental.
- Los microbios se esconden entre los dientes donde el cepillo no alcanza. El hilo dental limpia esas partes difíciles de alcanzar y también ayuda a prevenir las caries.

Lo que todos los adolescentes deben saber

- Si usas frenos dentales (braces), tienes que cuidar más tus dientes. Recuerda que los microbios se esconden en esas áreas difíciles de alcanzar.
- No fumes ni mastiques tabaco. El uso del tabaco puede causar caries, mal aliento y cáncer.
- Las perforaciones orales (piercings) pueden ser peligrosas para la salud. Habla con tu dentista para más información antes de hacerte una.
- Come bocadillos saludables como queso, vegetales crudos, yogur natural o frutas. Tal como cuando eras niño, si comes o tomas muchas cosas que contienen azúcar, te saldrán caries.
- Si juegas algún deporte, usa un protector de la boca para evitar lesiones o pérdida de los dientes.

Medicaid puede ayudarte a llegar a tu cita

Si necesitas transporte para ir a tu chequeo, llama sin costo:

Si usted o su hijo tienen un plan médico de Medicaid:

- Llame a su plan médico al número de teléfono que figura en su tarjeta ID de miembro.

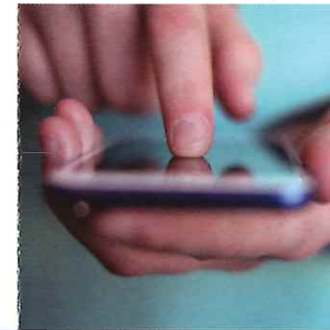
Si usted o su hijo no tienen seguro médico:

- Llame al 877-633-8747 (877- MED -TRIP).

O, puede ir a texasrhs.org/programadetransportemedico.

Tu sonrisa depende de ti

Es difícil sonreír cuando las cosas no andan bien. Las cosas sencillas que haces todos los días para cuidar de tus dientes pueden influir mucho en cómo te sientes contigo mismo. Si cuidas de tus dientes, podrás conservar una sonrisa brillante por el resto de tu vida.



Para niños y jóvenes beneficiarios de Medicaid, desde que nacen hasta los 20 años de edad

Boca sana para un joven sano.

No te pierdas los chequeos dentales periódicos de Pasos Sanos de Texas.



<http://bit.ly/pasos-sanos-de-texas> | 877-847-8377