

Tips for Healthy Teeth

It is easy to keep your teeth clean. Follow these simple tips to have a great smile and healthy teeth.

Brush your teeth

- Brush your teeth at least two times a day: after breakfast and before bedtime. Another good time to brush is after eating snacks.
- Use a soft-bristled toothbrush and fluoride toothpaste. Brush the top and side surfaces of your teeth. Make sure to also brush at the gum line to get rid of all the plaque.
- Get a new toothbrush every three months. Get a new one sooner if the bristles lose their shape. A child's toothbrush can wear out sooner and needs to be replaced more often. An old toothbrush will not clean your teeth right.



See your dentist

- See your dentist at least twice a year to get your teeth checked and cleaned.
- Go to your dentist right away if you have any pain or notice a bad flavor in your mouth when you are not eating food.

Healthy lifestyle

- Cut down on food and drinks that are high in acid such as sodas. High acid can erode the outer surface (the enamel) of your teeth.
- Do not smoke. It stains your teeth, causes bad breath and increases your risk of getting tooth disease and oral cancer.



For more information, call the Health Education Information Line at 1-800-804-6074 (TTY/TDD 1-800-431-0964). www.healthnet.com/shp

Floss

- Floss at least once a day to help remove plaque from between teeth and the gum line.
- Slide the floss up and down the sides of the tooth and under the gum line. Use a clean section of floss for each tooth.

This information is not intended as a substitute for professional medical care. Please always follow your health care provider's instructions.

Programs and services are subject to change.

CA91638 (9/12)

Health Net of California, Inc. and Health Net Community Solutions are subsidiaries of Health Net, Inc. Health Net is a registered service mark of Health Net, Inc. All rights reserved.

Consejos para Tener Dientes Saludables

Es fácil mantener los dientes limpios. Siga estos consejos simples para tener una sonrisa impecable y dientes saludables.

Cepillarse los dientes

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día: después del desayuno y antes de ir a acostarse. Otro buen momento para cepillarse es luego de comer refrigerios.
- Use un cepillo de dientes de cerdas blandas y pasta dental con flúor. Cepille las superficies de mordida y laterales de los dientes. Asegúrese de cepillar también el borde de la encía para eliminar toda la placa.
- Compre un cepillo de dientes nuevo cada tres meses. Cámbielo más frecuentemente si se deforman las cerdas. El cepillo de dientes de un niño puede gastarse antes y debe reemplazarse con mayor frecuencia. Un cepillo de dientes viejo no limpiará bien los dientes.



Consultar al dentista

- Consulte a su dentista al menos dos veces al año para que le controle y limpie los dientes.
- Vaya a su dentista de inmediato si tiene algún dolor o siente un sabor desagradable en la boca cuando no está comiendo alimentos.

Estilo de vida saludable

- Reduzca el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de ácido, como los refrescos. Mucho ácido puede desgastar la superficie externa (el esmalte) de los dientes.
- No fume. El tabaco mancha los dientes, causa mal aliento y aumenta su riesgo de contraer enfermedades dentales y cáncer oral.

Usar el hilo dental

- Use el hilo dental al menos una vez al día para ayudar a eliminar la placa que se acumula entre los dientes y el borde de la encía.
- Deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo en las superficies laterales de los dientes y debajo del borde de la encía. Use una parte limpia del hilo dental para cada diente.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al 1-800-804-6074 (TTY/TDD 1-800-431-0964).

www.healthnet.com/shp

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud.

Los programas y servicios están sujetos a cambios.

CA91638 (9/12)

Health Net of California, Inc. y Health Net Community Solutions, Inc. son subsidiarias de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.