

# Una boca saludable es importante para un cuerpo saludable! Arranca los consejos Saludables en Casa y mantenlos en tu refrigerador o en tu baño

## Saludables en Casa



Lava tus dientes por dos minutos, dos veces al día. Mientras estás ahí, pasa el hilo dental entre los dientes para llegar a los lugares difíciles de alcanzar.



Usa pasta con fluoruro. Esto puede fortalecer y proteger tus dientes.



Cambia tu cepillo cada tres meses y no dejes que tu cepillo toque otros cepillos.



Toma agua en vez de refresco o jugo. Esas bebidas azucaradas no son buenas para tus dientes.



No fume cigarrros o vaporizador. Fumar o vaporizar puede provocar enfermedad de las encías y causa que sus dientes se pongan amarillos.

## Saludable Cuando va al Dentista

Tu puedes ir con seguridad al dentista!

Las oficinas dentales están reabiertas en todo Virginia y los dentistas están tomando medidas extras de precauciones para mantenerlos saludables y seguros. Aquí hay unas cosas que podrías ver la próxima vez que vas al dentista:

- La oficina del dentista podría verse diferente. Algunos cambios que podrías ver incluyen tener que tomar tu temperatura antes de tu cita, que te pongas una mascarilla dentro del edificio y que te mantengas 6 pies alejado.
- Tu dentista podría llamarte antes de tu cita y hacerte algunas preguntas sobre tu salud o la de tus familiares. Responde las preguntas lo mejor que puedas y quédate en casa si te sientes enfermo.
- Si estás preocupado de ir a la oficina de tu dentista, puede ser que tu dentista esté disponible para hablar contigo por teléfono o a través de videollamada. Después de eso, pueden hacer una recomendación si tu debes ir a la oficina y compartir las medidas de precauciones extras que ellos han tomado.

***Llama a tu dentista si tienes una emergencia dental, como dolor de diente severo, hinchazón en las encías o en la cara, sangrado en tu boca que no para o lesión en la cara.***

## Recursos para Saber:

Necesitas encontrar un proveedor dental que acepte Medicaid?

Llama a DentaQuest: 1-888-912-3456 o visita

Virginia Health Care Foundation: <https://bit.ly/VHCFDental>

Virginia Dental Association: <https://bit.ly/VDADental>

Tienes preguntas sobre COVID-19?

Llama a la línea de emergencia del Departamento de Salud de Virginia: 1-877-ASK-VDH3