

## Dental care

Good dental care is important to your health. Teeth help you eat and speak. Having a nice smile is important in how you appear to other people. When your teeth are not healthy, your physical and mental health may suffer.

### How do I take care of my teeth?

- Brush at least twice a day. If possible, brush after every meal.
- Floss your teeth every day. Floss gets to places your toothbrush can't reach.
- Use toothpaste with fluoride.
- Use a toothbrush with soft bristles. Hard bristles may harm your teeth and gums.
- Replace your toothbrush every 2-3 months.
- Don't snack between meals.
- Avoid things like candy and soda, which can harm your teeth.

### Go to the dentist twice a year!

#### Who should go to the dentist?

- Kids should start going to the dentist between the ages of 6 months through 12 months.
- You should go to the dentist twice a year.

#### How do I find a dentist?

- DentaQuest at **1-800-322-6027**
- Call Missouri Care Member Services at **1-800-322-6027**

#### Other things to know

- A thorough brushing should take 2-3 minutes.
- Babies should not go to bed with bottles of milk, formula or juice. This can damage their teeth.
- Older kids should always wear a mouth guard when playing sports.

#### Need more help?

Call Member Services at  
**1-800-322-6027**

[www.missouricare.com](http://www.missouricare.com)



## Cuidado dental

El buen cuidado dental es importante para su salud. Los dientes le ayudan a comer y a hablar. Tener una bonita sonrisa es un factor importante en cómo lo ven los demás. Cuando sus dientes no están saludables, su salud física y mental pueden sufrir.

### ¿Cómo debo cuidar mis dientes?

- Cepíllese por lo menos dos veces al día. Si es posible, cepíllese después de cada comida.
- Utilice el hilo dental todos los días. El hilo llega a lugares que su cepillo no puede alcanzar.
- Use pasta dental con fluoruro.
- Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves. Las cerdas duras pueden dañar sus dientes y encías.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 2 a 3 meses.
- No ingiera refrigerios entre las comidas.
- Evite cosas como dulces y refrescos que pueden dañar sus dientes.

### ¡Visite al dentista dos veces al año!

#### ¿Quiénes deben visitar al dentista?

- Los niños deben empezar a visitar al dentista entre los 6 y 12 meses de edad.
- Usted debe visitar al dentista dos veces al año.

#### ¿Cómo puedo encontrar un dentista?

- Llame a DentaQuest al **1-800-322-6027**
- Llame a Servicios a Miembros de Missouri Care al **1-800-322-6027**

#### Otras cosas que debe saber

- Un cepillado completo debe tomar de 2 a 3 minutos.
- Los bebés no deben ir a la cama con biberones de leche, fórmula o jugo. Esto puede dañar sus dientes.
- Los niños mayores siempre deben usar un protector bucal mientras practican deportes.

#### ¿Necesita ayuda adicional?

Llame a Servicios a Miembros al **1-800-322-6027**.

[www.missouricare.com](http://www.missouricare.com)

