

ORAL HEALTH MATTERS

WORKING TOGETHER TO IMPROVE YOUR ORAL HEALTH

Snack facts

Sugar Snack Facts

- Eating a lot of snacks that have sugar may give your child cavities.
- Each time your child eats sugar, plaque in the mouth mixes with sugar to make acid. The acid hurts the teeth over time by eating away at the teeth.
- Your child needs to eat many kinds of foods: breads, milk and milk products, meat, vegetables and fruits.

Tips for Good Snacks

- Do give your child snacks that are low in sugar like vegetables, fruit, cheese, or pretzels. These do not cause tooth decay like sweet snacks do.
- Do limit snacking between meals. When eating many snacks, the acid in the mouth is high. High acid levels can help make a cavity
- Do limit the eating of soft, sticky sweets that get on and in between the teeth, like chewy candy or raisins. Sticky foods stay in the

mouth longer and the acid can decay the tooth.

- Do brush your teeth after eating. It is important to prevent getting cavities.
- Do try to avoid sugary foods like gum, hard candies, and suckers that stay in the mouth for a long time.
- Do reduce the damage that can be caused by sweets by serving sweets with other foods or drink. Saliva or water in the mouth helps reduce the damage sugar can cause to the teeth.

Dental care is very important for your health and well-being! You need to have regular check-ups at your Dental Home. A Dental Home is the dentist's office where you go regularly every six months.

If you need help finding a Dental Home dentist & have Medicaid, FAMIS Plus, or FAMIS we will help you choose a dentist you like and trust. Call **Smiles For Children** Customer Service to find out the names of dentists near your home: 1-888-912-3456. For more information on choosing a dental home and other oral health topics, visit www.DentaQuest.com or download the MyDentaQuest App on your Smartphone.

1-855-225-1729, TTY: 711
www.DentaQuest.com



Smiles For Children
Improving Dental Care Across Virginia

DentaQuest

LA SALUD BUCODENTAL ES IMPORTANTE

TRABAJANDO JUNTOS PARA MEJORAR SU SALUD BUCODENTAL

“SNACKS” BOCADILLOS o BOTANAS

El consumo de “snacks” dulces:

- Comer alimentos que contienen azúcar le pueden causar caries a su niño.
- Cada vez que su niño come alimentos que contienen azúcar, la placa en la boca se une con el azúcar y produce ácido. Con el tiempo, el ácido daña los dientes porque se come el esmalte.
- Su niño necesita comer todo tipo de comidas así como: pan, leche y productos derivados de la leche, carnes, vegetales y frutas.

Sugerencias para “snacks” saludables:

- De a su niño “snacks” bajos en azúcar, así como, vegetales, frutas, quesos, y pretzels. Estos no dañan los dientes, como lo hacen los bocadillos o golosinas que contienen azúcar.
- Limite el comer entre comidas. Cuando su niño come demasiado entre comidas el ácido de su boca es alto. Altos niveles de ácido en su boca pueden causarle caries.
- Limite a su niño de comer golosinas suaves y pegajosas que se quedan entre los dientes, así como caramelos, /golosinas ó pasas. Las comidas pegajosas se

- Cepille sus dientes después de comer. Es importante para evitar las caries.
- Trate de evitar golosinas que contengan azúcar así como: goma de mascar, dulces duros, y caramelos de chupar que permanecen en la boca por mucho tiempo.
- Reduzca los daños que pueden causar los dulces sirviéndolos con otras comidas o bebidas. Saliva o agua en la boca ayudan a reducir el daño que los alimentos que contienen azúcar pueden causar.

¡El cuidado dental es muy importante para la salud y el bienestar! Usted necesita hacerse chequeos regulares en su Oficina Dental. Una oficina dental es el consultorio del dentista al que usted acude regularmente cada seis meses.

Si necesita ayuda para encontrar un consultorio dental o un dentista y tiene Medicaid, FAMIS Plus o FAMIS, le ayudaremos a seleccionar un dentista que sea de su agrado y de toda su confianza. Comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente de **Smiles For Children** para conocer los nombres de los dentistas que están cerca de su hogar: 1-888-912-3456. Si desea más información sobre cómo seleccionar un consultorio dental o sobre temas de salud oral, visite www.DentaQuest.com o descargue la aplicación MyDentaQuest en su teléfono inteligente.

1-855-225-1729, TTY: 711
www.DentaQuest.com

DentaQuest



Smiles For Children
Improving Dental Care Across Virginia