



Simple Steps for a Healthy Mouth

Pregnancy

Did you know that the health of your mouth can affect the health of your baby? It's true. Having a healthy mouth during your pregnancy will help keep your baby healthy.

- See your dentist for dental checkups while you are pregnant.
- Eat healthy foods.
- Brush and floss your teeth daily.

Baby's First Months

Start taking care of your baby's mouth early, even before there are any teeth. Within the first few months a baby can start getting germs in their mouth that can lead to tooth decay (cavities) when the teeth start coming in. Here are some tips to keep your baby's mouth clean:

- Hold your baby while feeding.
- After your baby eats, wipe their gums with a clean, soft, damp cloth.
- Brush and floss your own teeth daily.

6 Months Old

Babies will get their first tooth around 6 months of age. Start good habits early.

- Take your baby for their first dental checkup at 6 months old.
- Think of that dentist's office as your baby's dental home. It is best to go to the same dentist for all your child's checkups.
- Brush your baby's teeth every day using a soft toothbrush.
- Help your baby learn to use a cup.
- Avoid sharing bottles, cups, utensils, and pacifiers.
- Avoid putting your baby to bed with a bottle with anything in it other than water — not even milk.
- Brush and floss your own teeth daily.

1 to 2 Years Old

As more baby teeth come in, help your child take care of their teeth at home and with regular checkups.

- Take your child to the dentist for checkups every 3 to 6 months.
- Brush your child's teeth every day using a soft toothbrush.
- Use toothpaste and fluoride as directed by your child's dentist.
- Choose healthy food, snacks, and drinks for your child.
- Brush and floss your own teeth daily.



3 to 5 Years Old

The cleaning and care you start at this age will lead to good lifelong habits that help your child keep a healthy mouth.

- Take your child for dental checkups every 6 months.
- Help your child brush their teeth 2 times a day.
- Start teaching your child how to use a soft toothbrush to clean their teeth.
- Use toothpaste and fluoride as directed by your child's dentist.
- Choose healthy food, snacks, and drinks for your child.
- Brush and floss your own teeth daily.

6 Years and Older

During this time, you will see changes in your child's mouth. Adult teeth will start to take the place of baby teeth. Help your child keep up the good habits you've started. Regular cleaning and care will help to keep your child's new adult teeth healthy.

- Take your child to the dentist for checkups every 6 months.
- Ask your dentist if your child should get sealants put on their molars (teeth in the back part of the mouth). Sealants help prevent tooth decay.
- Make sure your child brushes their teeth at least 2 times a day.
- Make sure your child uses toothpaste and fluoride as directed by their dentist.
- Choose healthy food, snacks, and drinks for your child.
- Brush and floss your own teeth daily.

Finding a Ride to the Checkup

Medicaid Can Help Get You There

If you need a ride to get to your child's 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>.



For children birth through age 20 who have Medicaid

Brush up on healthy habits.

Make sure your children get their regular Texas Health Steps dental checkups.



Consejos para una boca sana

Embarazo

¿Sabía usted que la salud de su boca puede afectar la salud de su bebé? Es cierto. Tener una boca saludable durante el embarazo podría ayudar a proteger la salud de su bebé.

- Acuda a su dentista para los chequeos dentales mientras está embarazada.
- Coma alimentos saludables.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.

Los primeros meses del bebé

Cuide la boca de su bebé desde temprano, incluso antes de que tenga dientes. Durante sus primeros meses, el bebé puede ir acumulando microbios en la boca que pueden provocar caries cuando le comiencen a salir los dientes. A continuación algunos consejos para cuidar la boca de su bebé:

- Sostenga a su bebé mientras lo alimenta.
- Luego de que su bebé coma, límpiele las encías con un paño suave, limpio y húmedo.
- Cepille sus propios dientes y use hilo dental todos los días.

6 meses de edad

A los bebés les sale el primer diente alrededor de los 6 meses de edad. Los buenos hábitos pueden formarse desde temprana edad.

- Lleve a su bebé a su primer chequeo dental a los 6 meses de edad.
- Considere la oficina del dentista como un segundo hogar para su bebé. Se recomienda llevarlo al mismo dentista para todos los chequeos.
- Cepille los dientes de su bebé todos los días con un cepillo de cerdas suaves.
- Enséñele a usar un vasito.
- Evite que otros niños usen los mismos biberones, vasitos, cubiertos o chupones que su bebé.
- Si acuesta al bebé con un biberón, este no debe contener ningún líquido que no sea agua: ni siquiera leche.
- Cepille sus propios dientes y use hilo dental todos los días.

1 a 2 años de edad

A medida que le salgan los dientes de leche a su hijo, ayúdele a cuidarlos en la casa y llévelo a sus chequeos dentales periódicos.

- Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cada 3 a 6 meses.
- Cepíllele los dientes todos los días con un cepillo de cerdas suaves.
- Use pasta dental y fluoruro según las indicaciones del dentista de su hijo.
- Cuide que los alimentos, bocadillos y bebidas que consuma su hijo sean saludables.
- Cepille sus propios dientes y use hilo dental todos los días.



3 a 5 años de edad

En esta etapa se van inculcando los buenos hábitos de limpieza y cuidado con los que su hijo podrá conservar la salud bucal por el resto de su vida.

- Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cada 6 meses.
- Ayúdele a cepillarse los dientes 2 veces al día.
- Comience a enseñarle cómo usar un cepillo de cerdas suaves para lavarse los dientes.
- Use pasta dental y fluoruro según las indicaciones del dentista de su hijo.
- Cuide que los alimentos, bocadillos y bebidas que consuma su hijo sean saludables.
- Cepille sus propios dientes y use hilo dental todos los días.

Mayores de 6 años de edad

En estos años verá que la boca de su hijo empieza a cambiar. Los dientes permanentes irán reemplazando a los de leche. Ayúdele a mantener los buenos hábitos que usted le ha inculcado. La limpieza habitual y la atención dental periódica le ayudarán a cuidar de sus dientes permanentes.

Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cada 6 meses.

- Pregúntele al dentista si recomienda poner selladores en las muelas de su hijo. Los selladores ayudan a prevenir las caries.
- Vigile que su hijo se cepille los dientes al menos 2 veces al día.
- Vigile que su hijo use pasta dental y fluoruro según las indicaciones del dentista.
- Cuide que los alimentos, bocadillos y bebidas que consuma su hijo sean saludables.
- Cepille sus propios dientes y use hilo dental todos los días.

Obtenga transporte para ir al chequeo

Medicaid puede ayudarle a llegar a su cita

Si necesita transporte para ir al chequeo de su hijo, llame sin costo:

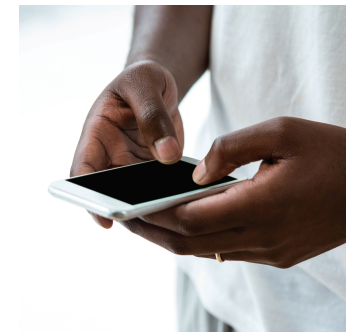
Si usted o su hijo tienen un plan médico de Medicaid:

- 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 texashhs.org/programadetransportemedico.



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

Boca sana para un niño sano.

No deje que sus hijos se pierdan
los chequeos dentales periódicos de
Pasos Sanos de Texas.