

How to Keep Your Teeth Healthy During COVID-19



Brush your teeth 2 times a day for 2 min with fluoride toothpaste!

1. Floss your teeth at least once a day
2. Drink water and avoid juice, sugary and sports drinks
3. Eat non sugary foods, whole grains and whole fruits



DENTAL EMERGENCY

What is a dental emergency?

- ✓ Bleeding that doesn't stop
- ✓ Pain or swelling in your mouth
- ✓ Broken or knocked out tooth

What do you do?

- ✓ Call your dentist's office
- ✓ Tell your dentist all details
- ✓ Follow your dentist's instructions

Resources

<i>Medi-Cal Dental Find a Dentist</i>	1- 800-322-6384	www.smilecalifornia.org
<i>Covered California</i>	1-877-752-4737	www.Coveredca.com
<i>American Dental Association Find a Dentist</i>	1-800-621-8099	www.Findadentist.ada.org
<i>San Benito County Oral Health Program</i>	1-831-637-5367	HHSA.cosb.us

Maintaining your oral health is a crucial step in maintaining your overall health!



#17-10716



Cómo Mantener Sus Dientes Sanos Durante COVID-19



¡Cepille sus dientes 2 veces al día durante 2 minutos con crema dental que contenga fluoruro!

1. Use hilo dental al menos una vez al día
2. Tome agua y evite el jugo y las bebidas azucaradas deportivas
3. Consuma alimentos sin azúcar, cereales integrales y frutas enteras



¿Qué es una emergencia dental?

- ✓ Sangrado que no se detiene
- ✓ Dolor o hinchazón en su boca
- ✓ Perdida de dientes debido a un golpe o quebrados

¿Qué puede hacer?

- ✓ Llame a la oficina de su dentista
- ✓ Proporcione todos los detalles a su dentista
- ✓ Siga las instrucciones de su dentista

Recursos

Medi-Cal Dental

1-800-322-6384

www.sonriecalifornia.org

Covered California

1-877-752-4737

www.Coveredca.com

Asociación Dental Americana
Encuentre un dentista

1-800-621-8099

www.Findadentist.ada.org

Programa de Salud Oral del Condado de
San Benito

1-831-637-5367

HHSA.cosb.us

¡Mantener su salud oral es un paso crucial para mantener su salud general!



#17-10716

