

# Brush up on healthy habits.

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

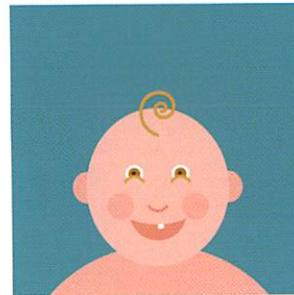


## Simple Steps for a Healthy Mouth

### 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.

## Simple Steps for a Healthy Mouth

### 6 Months Old

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

- Help your baby learn to use a cup.
- 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 child's teeth every day using a soft toothbrush.
- Use a clean, soft, damp cloth to clean the gums where there are no teeth.

### 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 a clean, soft, damp cloth to clean the gums where there are no teeth.

# Simple Steps for a Healthy Mouth

## 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.

- Help your child brush their teeth 2 times a day.
- Start teaching your child how to use a soft toothbrush to clean their teeth.
- Take your child for dental checkups every 6 months.



## 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.

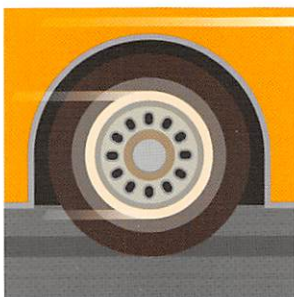
- Children need to brush their teeth at least 2 times a day.
- Take your child to the dentist for checkups every 6 months.
- Ask your dentist if your child should get sealants put on their molars (teeth in the back part of the mouth). Sealants help prevent tooth decay.

## 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:

- Houston / Beaumont area: 1-855-687-4786.
- Dallas / Ft. Worth area: 1-855-687-3255.
- All other areas: 1-877-633-8747 (1-877-MED-TRIP).



Para niños desde su nacimiento hasta los 20 años de edad que reciben beneficios de Medicaid.

---

# Hábitos sanos. Niños sanos.

Asegúrese de que sus niños vayan a sus exámenes dentales regulares de Pasos Sanos de Tejas.

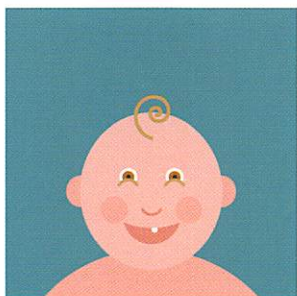


## Pasos simples para una boca saludable

### Embarazo

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

- Vea a su dentista para sus exámenes dentales mientras está embarazada.
- Coma comidas saludables.
- Cepille sus dientes y use hilo dental diariamente.



### Los primeros meses del bebé

Comience a cuidar la boca su bebé desde temprano, aún antes de que tenga dientes. Durante sus primeros meses, el bebé puede comenzar a obtener gérmenes en su boca que pueden provocar caries cuando comiencen a salir sus dientes.

A continuación algunos consejos para mantener saludable la boca de su bebé:

- Aguante a su bebé mientras lo alimenta.
- Luego de que su bebé coma, limpie sus encías con un paño suave, limpio y húmedo.

### 6 meses de edad

A los bebés les sale su primer diente alrededor de los 6 meses de edad. Comience los buenos hábitos temprano.

- Enséñele a su bebé a usar un vasito.
- Lleve a su bebé a su primer examen dental a los 6 meses de edad.
- Considere la oficina del dentista como el hogar dental de su bebé. Es mejor ir al mismo dentista para todos los exámenes de su niño.
- Cepille los dientes de su bebé todos los días con un cepillo de cerdas suaves.



- Use un paño suave, limpio y húmedo para limpiar las encías donde no tiene dientes.

### 1 a 2 años de edad

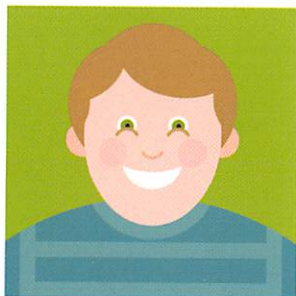
Así como le sigan saliendo los dientes a su bebé, ayúdele a cuidar de sus dientes en la casa y llévalo a sus exámenes regulares.

- Lleve a su niño al dentista para sus exámenes de cada 3 a 6 meses.
- Cepille los dientes de su niño todos los días con un cepillo de cerdas suaves.
- Use un paño suave, limpio y húmedo para limpiar las encías donde no tiene dientes.

### 3 a 5 años de edad

La limpieza y el cuidado que empiece a esta edad permitirán que su niño mantenga una boca saludable y buenos hábitos.

- Ayude a su niño a cepillarse los dientes 2 veces al día.
- Comience a enseñarle a su niño cómo usar un cepillo de dientes de cerdas suaves para lavarse los dientes.
- Lleve a su niño al dentista para sus exámenes de cada 3 a 6 meses.



### 6 años de edad y mayores

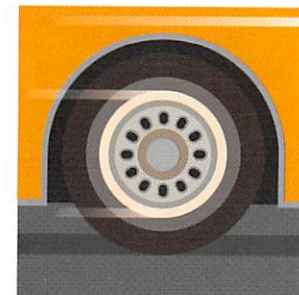
Durante este tiempo, verá cambios en la boca de su niño. Los dientes de bebé desaparecerán y le saldrán los de adulto. Ayude a su niño a mantener los buenos hábitos que usted comenzó. La limpieza regular y el cuidado le ayudarán a su niño a mantener saludables sus dientes de adulto.

- Ayude a su niño a cepillarse los dientes 2 veces al día.
- Lleve a su niño al dentista para sus exámenes cada 6 meses.
- Pregúntele al dentista si debe poner selladores en las muelas de su niño (los dientes en la parte de atrás de la boca). Los selladores ayudan a prevenir las caries.

### Medicaid podría ayudarle a llegar a su cita

Si necesita transporte para ir al examen de su niño llame gratis al:

- Área de Houston / Beaumont: 1-855-687-4786
- Área de Dallas / Ft. Worth: 1-855-687-3255
- Otras áreas: 1-877-633-8747



## You can get your child's vaccines at no cost through Texas Health Steps!

They need different vaccines as they grow.

At each checkup, ask the doctor what vaccines your child needs.

## ¡Sus niños pueden recibir vacunas gratis a través de Pasos Sanos de Tejas!

Ellos necesitan diferentes vacunas durante su crecimiento.

En cada examen, pregúntele al doctor cuáles vacunas necesita su niño.

Llame gratis a Pasos Sanos de Tejas al **1-877-847-8377**

O visítenos por Internet en: **MyChildrensMedicaid.org**

## ¿Necesita transporte? ¡Llámenos gratis!

Si no puede llevar a su niño a su examen, Medicaid podría ayudarlo. Los niños que reciben beneficios de Medicaid y su padre o madre pueden recibir transporte hacia y desde el doctor, dentista, hospital o farmacia.

- Área de Houston / Beaumont: 1-855-687-4786.
- Área de Dallas / Ft. Worth: 1-855-687-3255.
- Todas las demás áreas: 1-877-633-8747.

Call Texas Health Steps toll-free **1-877-847-8377 (1-877-THSteps)**

Or find us online at: **MyChildrensMedicaid.org**

## Need a ride? Call us toll-free!

If you can't get your child to the checkup, Medicaid may be able to help. Children with Medicaid and their parent can get rides to and from the doctor, dentist, hospital, or drug store.

- Houston / Beaumont area: 1-855-687-4786.
- Dallas / Ft. Worth area: 1-855-687-3255.
- All other areas: 1-877-633-8747 (1-877-MED-TRIP).



## Texas Health Steps Checkup Schedule

### Pasos Sanos de Tejas Plan de exámenes regulares

### ¡Los exámenes ayudan a sus niños a mantenerse saludables!

El programa Pasos Sanos de Tejas ofrece exámenes médicos y dentales para bebés, niños y jóvenes hasta los 20 años de edad que reciben beneficios de Medicaid.



### Sus niños necesitan exámenes de Pasos Sanos de Tejas a estas edades:

#### Primer año

Hasta 5 días de nacido  
2 semanas de nacido  
2 meses de edad  
4 meses de edad  
6 meses de edad  
9 meses de edad  
12 meses de edad

#### Segundo año en adelante

15 meses de edad  
18 meses de edad  
2 años de edad  
2½ años de edad  
\*Los niños de 3 años de edad y mayores necesitan exámenes de Pasos Sanos de Tejas una vez al año.

Los niños necesitan exámenes dentales cada 6 meses comenzando a los 6 meses de edad.

EPSDT-08 04/13

### Checkups help children stay healthy!

Texas Health Steps offers medical and dental checkups for babies, children, and teens—everyone age 20 and younger who has Medicaid.



### Children need Texas Health Steps medical checkups at these ages:

#### 1st Year

Up to 5 days old  
2 weeks old  
2 months old  
4 months old  
6 months old  
9 months old  
12 months old

#### 2nd Year and Beyond

15 months old  
18 months old  
2 years old  
2½ years old  
\*Children 3 years and older need Texas Health Steps checkups once a year.

Children need dental checkups every 6 months starting at 6 months old.

EPSDT-08 04/13



## What is a dental plan?



A dental plan is a group of dentists that provide Medicaid dental services to children. Your children age 20 and younger will get their Medicaid dental services through the dental plan you pick.



### Does everyone need to pick a dental plan?

All children and young adults age 20 and younger with Medicaid need to pick a dental plan.



### What kinds of services are offered?

With a dental plan, your child will get the same Medicaid dental services they do now:

- Regular dental checkups starting at 6 months of age.
- Fillings, crowns, and root canals when needed.
- Cleanings, exams, and tips for good health.
- Emergency dental services.

Each dental plan also offers:

- A main dentist who takes care of your child's basic dental needs.
- A list of dental specialists.
- Extra services not covered by Medicaid. These are called value-added services. (Before picking a dental plan, check which extra services it offers.)



### What is a main dentist?

This is a dental office or clinic where your child will get most of their dental care. The main dentist will get to know your child and their dental history. The dentist can make referrals to dental specialists and services your child might need.



### How do I know which dental plan to pick?

Look at the light purple chart that came with this flyer. It lists the dental plans you can pick from. It also tells you about the extra services each plan offers. Each dental plan has a list of dentists that you can pick from.

#### Questions to ask yourself when picking a dental plan for your children:

- Is the dentist my child uses now in any of the dental plans?
- Which dental plan has extra services I want for my child?
- Which dental plan works best with my child's dental needs?

If you have questions about the dental plans, call that plan. The plan phone numbers are on the light purple chart we sent with this letter.



### Can I change my child's dental plan?

Yes. If you want to change your child's dental plan, visit us online at [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) or call us at the number listed below.

**Need help? Have questions? Call 1-800-964-2777. That's a toll-free call.  
If you have a speech or hearing disability, call 7-1-1 or 1-800-735-2989.**

## ¿Qué es un plan dental?



Un plan dental es un grupo de dentistas que les brindan servicios dentales de Medicaid a los niños. Sus niños de 20 años de edad y menores recibirán sus servicios dentales de Medicaid por medio del plan dental que escoja.



### ¿Es necesario que todos escojan un plan dental?

Todos los niños y adolescentes de 20 años de edad y menores que reciben beneficios de Medicaid necesitan escoger un plan dental.



### ¿Qué tipos de servicios ofrecen?

Con un plan dental, su niño recibirá los mismos servicios dentales de Medicaid que recibe ahora:

- Exámenes dentales regulares a partir de los 6 meses de edad.
- Limpieza, exámenes, y consejos para la buena salud.
- Empastes, coronas, y empastes de la raíz cuando sean necesarios.
- Servicios dentales de emergencia.

Cada plan dental también ofrece:

- Un dentista principal que se encarga de las necesidades dentales básicas de su niño.
- Servicios extras que no están cubiertos por Medicaid. Estos se llaman servicios de valor adicional. (Antes de escoger un plan dental, vea los servicios adicionales que ofrecen).
- Una lista de especialistas dentales.



### ¿Qué es un dentista principal?

Es una oficina dental o clínica donde su niño recibirá la mayor parte de sus cuidados dentales. El dentista principal se familiariza con su niño y su historial dental. El dentista puede darle recomendaciones a los especialistas dentales o para servicios que su niño pueda necesitar.



### ¿Cómo saber qué plan dental escoger?

Vea la hoja morada que le enviamos con esta hoja. Contiene una lista de los planes dentales de los cuales puede escoger. También le dice sobre los servicios extras que cada plan ofrece. Cada plan dental tiene una lista de los dentistas de los que puede escoger.

**Lo que debe preguntarse al escoger un plan dental para sus niños:**

- ¿Está incluido el dentista que atiende a mi niño en alguno de los planes dentales?
- ¿Qué plan dental tiene los servicios extras que quiero para mi niño?
- ¿Qué plan dental trabaja mejor para los cuidados dentales que mi niño necesita?

Si tiene preguntas sobre los planes dentales, llame a cada plan. Los números de teléfono de los planes están en la hoja morada que le enviamos con esta hoja.



### ¿Puedo cambiar el plan dental de mi niño?

Sí. Cuando quiera cambiar el plan dental de su niño, visite [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) o llame al número anotado más abajo.

**¿Necesita ayuda? ¿Tiene preguntas? Llame gratis al 1-800-964-2777.**

**Si tiene una discapacidad de la audición o del habla, llame al 7-1-1 o al 1-800-735-2989.**