



DentaQuest is offering tips to help you and your family stay healthy while staying home.

- Drink plenty of water! Stay hydrated. Dry mouth can cause open sores, aches, and tooth decay.
- Brush twice a day with fluoride toothpaste. Floss your teeth once a day.
- Help young children brush and floss until age 8.
- Change your toothbrush at least every 3 months and after you are sick.
- If you wear dentures, take them out and clean them every day.
- Eat lots of washed fruits and vegetables if possible.
- Don't eat sticky or sweet foods or drink sugary drinks. Both contribute to tooth decay.
- Avoid snacking all day long.
- Stop using all tobacco products. Need help? Visit <https://coquitline.org>
- Don't share utensils, cups or toothbrushes.
- Find healthy ways to cope with stress like taking deep breaths, stretching, or exercising.

For additional tips for staying healthy, check out the CDC website at <https://www.cdc.gov/>.

If you are having dental pain, discomfort or have questions call your dental provider. If you can't reach your dental provider, call DentaQuest for help. Health First Colorado members call 1-855-225-1729, TTY 711. CHP+ members call 1-888-307-6561, TTY 711.

If you are having a medical emergency, call 911.

DentaQuest[®]



DentaQuest is offering tips to help you and your family stay healthy while staying home.

- Drink plenty of water! Stay hydrated. Dry mouth can cause open sores, aches, and tooth decay.
- Brush twice a day with fluoride toothpaste. Floss your teeth once a day.
- Help young children brush and floss until age 8.
- Change your toothbrush at least every 3 months and after you are sick.
- If you wear dentures, take them out and clean them every day.
- Eat lots of washed fruits and vegetables if possible.
- Don't eat sticky or sweet foods or drink sugary drinks. Both contribute to tooth decay.
- Avoid snacking all day long.
- Stop using all tobacco products. Need help? Visit <https://coquitline.org>
- Don't share utensils, cups or toothbrushes.
- Find healthy ways to cope with stress like taking deep breaths, stretching, or exercising.

For additional tips for staying healthy, check out the CDC website at <https://www.cdc.gov/>.

If you are having dental pain, discomfort or have questions call your dental provider. If you can't reach your dental provider, call DentaQuest for help. Health First Colorado members call 1-855-225-1729, TTY 711. CHP+ members call 1-888-307-6561, TTY 711.

If you are having a medical emergency, call 911.

DentaQuest[®]



DentaQuest está ofreciendo consejos para ayudarles a ustedes y a sus familias mientras están en sus hogares.

- ¡Beba bastante agua! Manténgase hidratado. La sequedad en la boca puede ocasionar úlceras, dolor y caries.
- Cepílese los dientes dos veces al día con crema dental con fluoruro. Use el hilo dental una vez al día.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse y pasar el hilo dental hasta que cumplan 8 años de edad.
- Cambie su cepillo al menos cada 3 meses y después de haberse recuperado de una enfermedad.
- Si usa prótesis dentales, retírelas y límpielas todos los días.
- En lo posible, coma muchas frutas y verduras.
- No coma alimentos pegajosos ni azucarados, ni tome bebidas azucaradas. Ambos contribuyen a las caries.
- Evite comer refrigerios y antojos todo el día.
- Deje de usar productos derivados del tabaco. ¿Necesita ayuda? Visite <https://coquitline.org>
- No comparta utensilios, tazas ni cepillos de dientes.
- Encuentre maneras sanas para manejar el estrés, por ejemplo, respirar profundamente, hacer estiramientos o hacer ejercicio.

Para conocer más consejos para mantenerse saludable, consulte el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/>.

Si tiene dolor dental, molestias o si tiene preguntas, llame a su proveedor dental. Si no puede comunicarse con su proveedor dental, llame a DentaQuest para pedir ayuda. Los afiliados de Health First Colorado pueden llamar al 1-855-225-1729, TTY 711. Los afiliados a CHP+ pueden llamar al 1-888-307-6561, TTY 711.

DentaQuest



DentaQuest está ofreciendo consejos para ayudarles a ustedes y a sus familias mientras están en sus hogares.

- ¡Beba bastante agua! Manténgase hidratado. La sequedad en la boca puede ocasionar úlceras, dolor y caries.
- Cepílese los dientes dos veces al día con crema dental con fluoruro. Use el hilo dental una vez al día.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse y pasar el hilo dental hasta que cumplan 8 años de edad.
- Cambie su cepillo al menos cada 3 meses y después de haberse recuperado de una enfermedad.
- Si usa prótesis dentales, retírelas y límpielas todos los días.
- En lo posible, coma muchas frutas y verduras.
- No coma alimentos pegajosos ni azucarados, ni tome bebidas azucaradas. Ambos contribuyen a las caries.
- Evite comer refrigerios y antojos todo el día.
- Deje de usar productos derivados del tabaco. ¿Necesita ayuda? Visite <https://coquitline.org>
- No comparta utensilios, tazas ni cepillos de dientes.
- Encuentre maneras sanas para manejar el estrés, por ejemplo, respirar profundamente, hacer estiramientos o hacer ejercicio.

Para conocer más consejos para mantenerse saludable, consulte el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/>.

Si tiene dolor dental, molestias o si tiene preguntas, llame a su proveedor dental. Si no puede comunicarse con su proveedor dental, llame a DentaQuest para pedir ayuda. Los afiliados de Health First Colorado pueden llamar al 1-855-225-1729, TTY 711. Los afiliados a CHP+ pueden llamar al 1-888-307-6561, TTY 711.

DentaQuest