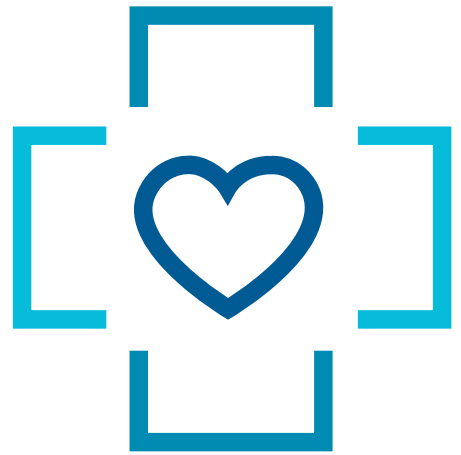


# STAY HEALTHY WHILE YOU STAY AT HOME



DentaQuest is offering tips to help you and your family stay healthy while everyone is doing their part to slow down the spread of COVID-19 (coronavirus).

- + Stay hydrated. Drink plenty of water! 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.

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.

For additional tips on how to stay healthy and current information on COVID19, check out the following national and state resources:

Centers for Disease Control (CDC)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program) and the Child Health Plan Plus (CHP+)  
<https://www.healthfirstcolorado.com/covid/>

Colorado Department of Public Health and Environment  
<https://covid19.colorado.gov/>

## 2-1-1 Colorado

2-1-1 is a confidential and multilingual service connecting people to vital resources across the state. No matter where you live in Colorado, you can find information about resources in your local community.  
<https://www.211colorado.org/>

Call 2-1-1 or (866) 760-6489  
Text your ZIP CODE to 898-211

DentaQuest  
<https://whatsnew.dentaquest.com/updates-on-covid-19-coronavirus/>

DentaQuest®

# MANTÉNGASE SANO MIENTRAS PERMANECE EN SU HOGAR



DentaQuest está ofreciendo sugerencias para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos mientras cada quien pone de su parte para reducir la transmisión de COVID-19 (coronavirus).

- + Manténgase hidratado. ¡Beba bastante agua! La sequedad en la boca puede ocasionar úlceras, dolor y caries.
- + Cepíllese 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.

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.

Si necesita más consejos sobre cómo mantenerse sano e información actualizada sobre COVID19, consulte los siguientes recursos nacionales y estatales:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) y Child Health Plan Plus (CHP+)  
<https://www.healthfirstcolorado.com/covid/>

Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado  
<https://covid19.colorado.gov/>

## 2-1-1 Colorado

2-1-1 es un servicio confidencial y multilingüe que conecta a las personas con recursos vitales en todo el estado. No importa en qué lugar de Colorado vive, podrá encontrar información sobre recursos en su comunidad local.

<https://www.211colorado.org/>

Llame al 2-1-1 o al (866) 760-6489

Envíe por texto su CÓDIGO POSTAL al 898-211

DentaQuest  
<https://whatsnew.dentaquest.com/updates-on-covid-19-coronavirus/>

DentaQuest®