

Stella's Shiny Smile

La Sonrisa Brillante de Stella



Brought to you by
Traído a usted por



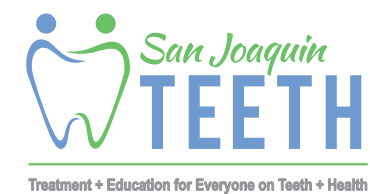
Illustrated by
Ilustrado por

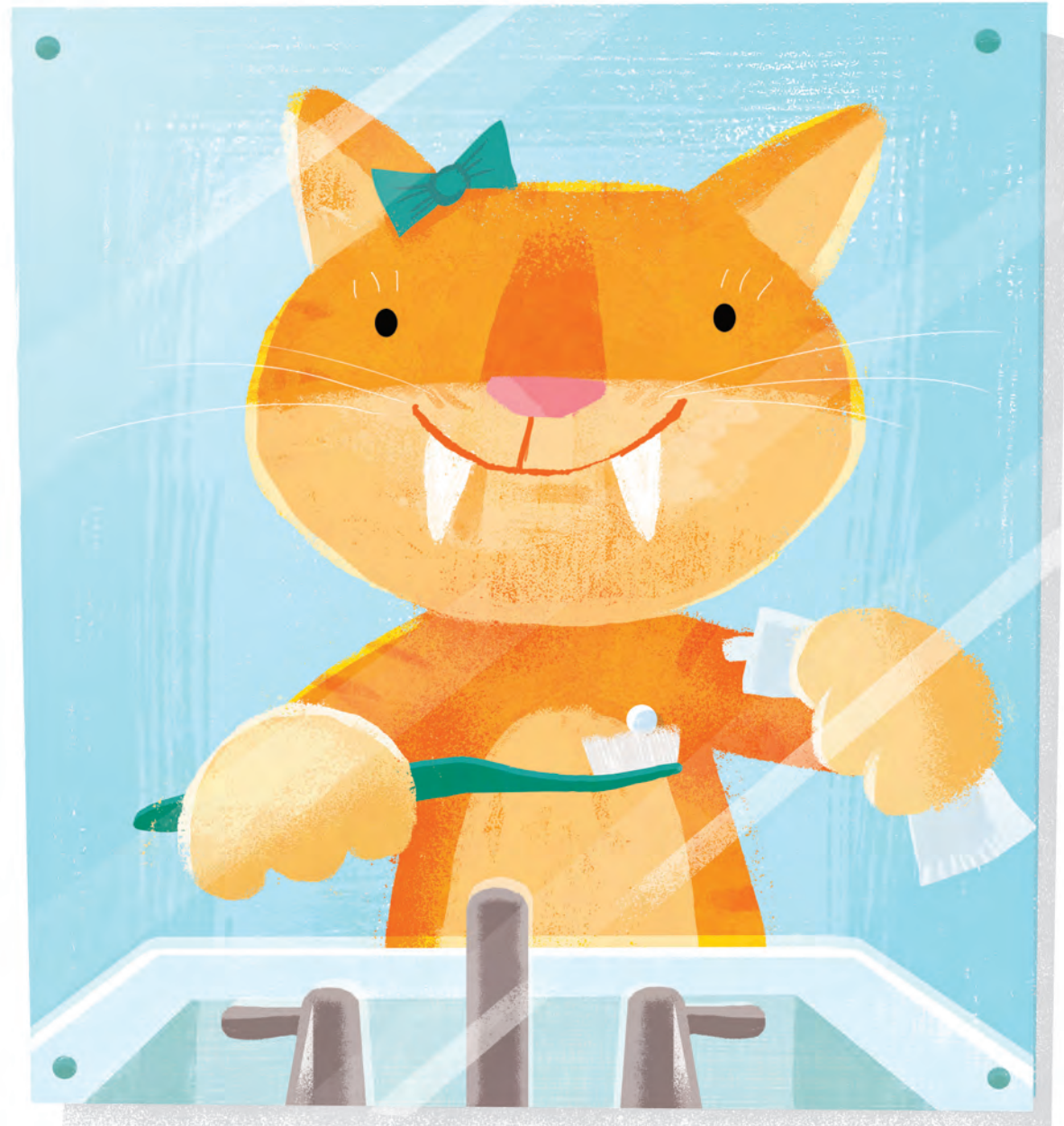
Gareth Lucas



Follow along Stella's day and see how she keeps up with good dental habits.

Sigue a Stella durante su día y ve cómo se mantiene al día con los buenos hábitos de higiene bucal.





I have to brush, brush, brush every day
to keep my teeth healthy in every way.

Tengo que cepillarme, cepillarme, cepillarme cada día.
¡Y mis dientes se mantienen saludables qué alegría!



Up, up.
Down, down.

Arriba, arriba.
Abajo, abajo.



Brushing my teeth
all around.

Cepillo mis dientes
por todos los lados.

Look, look, come and see
what the dentist gave to me.
Toothpaste, floss, a new toothbrush,
I love cleaning my teeth so much.

Mira, mira, lo que traje de mi cita.
Es un buen regalo que me dio mi dentista.
Pasta de dientes, cepillo e hilo dental
para limpiar mis dientes son ideal.



Stella, Stella I'm proud of you.
Such shiny teeth and fresh breath too!

Stella, Stella, no sabes lo orgullosa que me siento.
¡Tienes los dientes brillantes y tan fresco el aliento!

Off we go to the park to play.
I wonder what friends we'll see today?

Vámonos al parque, vamos a jugar.
¿Me pregunto cuáles amigos nos vamos a encontrar?



Trying to swing so high,
until our toes reach the sky.

Nos subimos al columpio y vamos a gozar.
Tan alto, tan alto, vamos a volar.

No sugary drink for me.
Water is healthier, you see.

Las bebidas azucaradas no son para mí.
El agua es más saludable, claro que sí.



Hop one, two, three, four.
Come on Mom, one game more.

Salta uno, dos, tres, cuatro.
Anda mamá, juguemos otro rato.



I love eating healthy food.
It puts me in a very good mood.

Me encanta la comida saludable y con sabor.
Porque eso me pone de muy buen humor.



Two minutes to brush, brush, brush.
I'll take my time. No need to rush.

Dos minutos para cepillarme, cepillarme, cepillarme.
Me tomo mi tiempo. No necesito apresurarme.



Brushing my teeth twice a day
will help keep the cavities away.

Me cepillo los dientes dos veces al día, siempre.
No quiero que las caries dañen mis dientes.



Floss, floss, floss and it won't take long,
to make sure all the plaque is gone.

Uso el hilo dental, hilo dental, hilo dental cada día
para sacar toda la placa dental, ¡qué alegría!

Wiggle, wiggle, wiggle my tooth's coming out.
The Tooth Fairy will come to visit, no doubt.

Muevo, muevo, muevo mi diente que está por caerse.
De seguro el ratoncito pronto vendrá a verme.





My new teeth are coming in
and I know how to care for them!

¡Me están saliendo mis nuevos dientes
y ahora sé cómo cuidarlos, qué suerte!



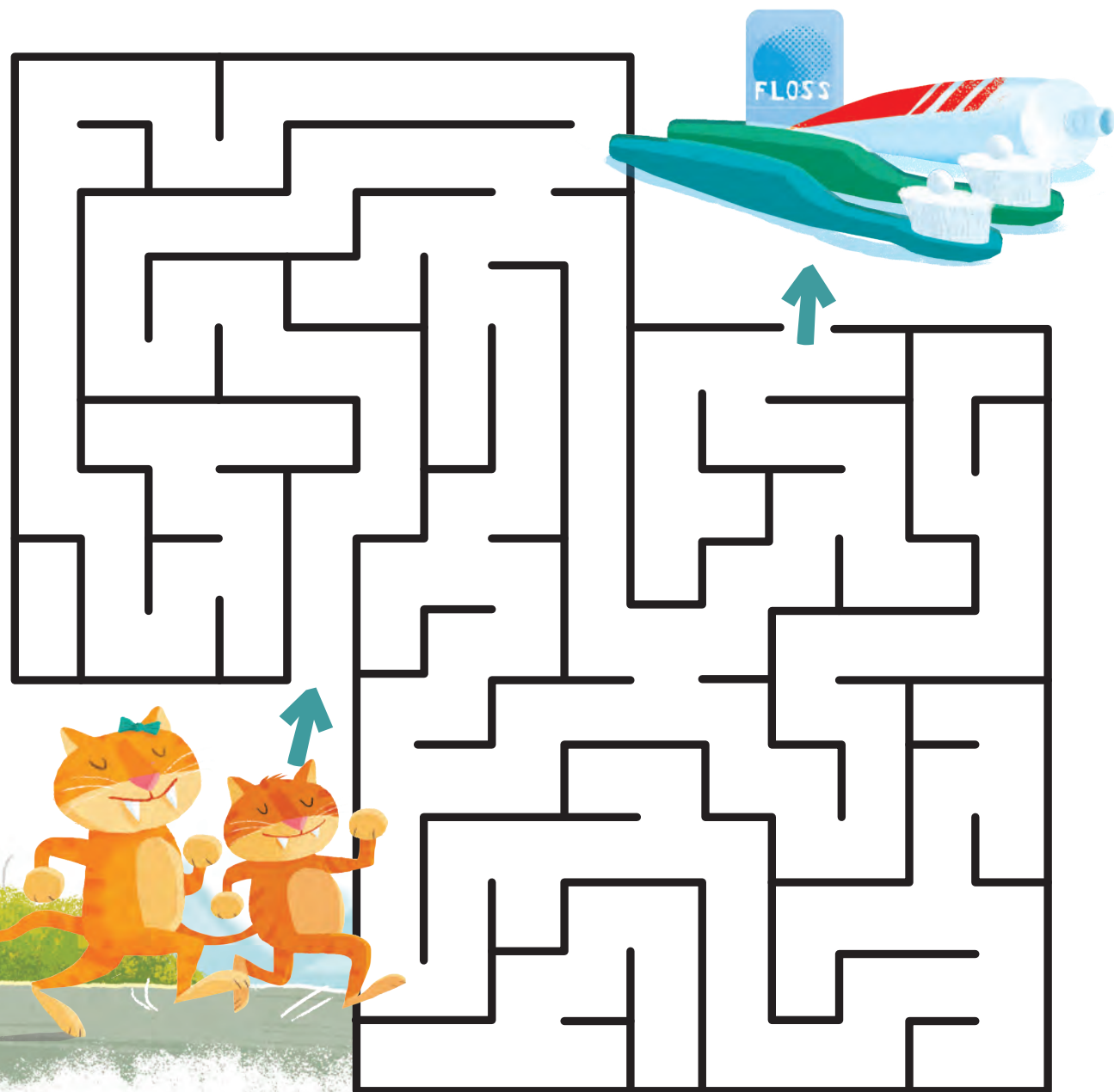
Goodnight sweet Stella and sweet dreams too.
Your smile shines bright and I'm so proud of you.

Buenas noches mi bella Stella y que tengas dulces sueños.
Tienes una sonrisa brillante y qué orgulloso me siento.



Help Stella and her brother get to their floss and toothbrushes.

Ayuda a Stella y a su hermano a llegar al hilo dental y a los cepillos de dientes.



Shiny Smile Tips Consejos para una Sonrisa Brillante

Infants and Young Children:

- Schedule first dental visit when first tooth appears or by first birthday.
- Avoid letting liquids such as milk, formula, breast milk or fruit juice sit in a child's mouth during naptime or bedtime because they can create cavities.
- Practice good dental habits like brushing twice a day with fluoride toothpaste and flossing once a day starting when two teeth are next to each other.
- Limit sugary foods and drinks.
- Visit the dentist twice a year.

Teens and Adults:

- Avoid tobacco products because they stain teeth, cause bad breath and can cause cancer.
- Use a mouthguard to protect your teeth when playing sports.
- Eat fruits and vegetables as part of a balanced diet.
- Visit the dentist twice a year.

Find a dentist for you or your child by visiting SmileCalifornia.org for a list of Medi-Cal dental providers in your area.

Bebés y Niños Pequeños:

- Haga la primera cita dental tan pronto le salga su primer diente o para su primer cumpleaños.
- Evite que líquidos como la leche, la fórmula, la leche materna o el jugo de frutas se asienten en la boca de su bebé durante la siesta o cuando se duerma porque esto puede causar caries.
- Practique buenos hábitos dentales como cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro, y usar hilo dental una vez al día en cuanto tenga dos dientes juntos.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados.
- Visite a su dentista dos veces al año.

Adolescentes y Adultos:

- Evite los productos de tabaco que manchan los dientes, causan mal aliento y pueden causar cáncer.
- Use un protector bucal para proteger sus dientes cuando juegue deportes.
- Coma frutas y verduras como parte de una dieta balanceada.
- Visite a su dentista dos veces al año.

Encuentre un dentista para usted o su hijo(a) visitando SonrieCalifornia.org para obtener una lista de proveedores dentales de Medi-Cal en su área.

Dental Resources

Mouth Healthy – American Dental Association

www.mouthhealthy.org/en

Medi-Cal Dental Services

SmileCalifornia.org

San Joaquin Treatment + Education for Everyone on Teeth + Health (SJ TEETH)

SJTEETH.org



Recursos Dentales

Mouth Healthy – La Asociación Dental Americana

www.mouthhealthy.org/es-MX

Programa Dental de Medi-Cal

SonrieCalifornia.org

San Joaquin Tratamiento + Educación para Todos en Dientes + Salud (SJ TEETH)

SJTEETH.org/es-mx

