BIENVENIDO A

LOS ALTOS DE VIVA BIEN™

MANTÉN TUS DIENTES SANOS DE POR VIDA

LIBRO PARA COLOREAR **PARA DIENTES SANOS**

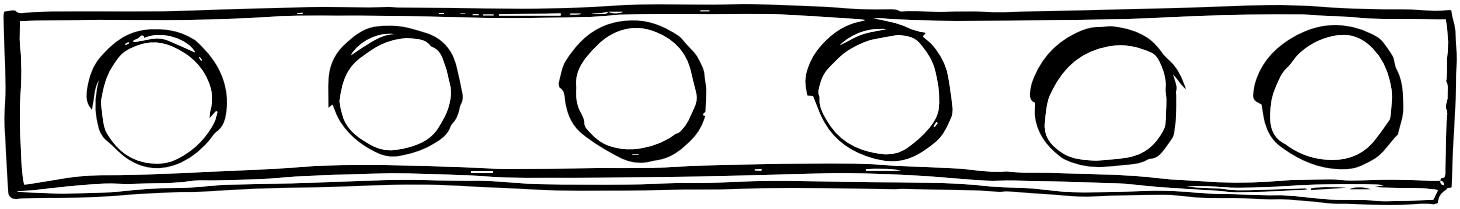
KAISER PERMANENTE®

295054644_DENT_12-18 Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest. 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.

Bienvenidos a Los Altos de Viva Bien™, un vecindario lleno de personajes adorables que viven y trabajan juntos para mejorar su salud integral.

Acompaña a estos amiguitos peludos mientras aprenden consejos de salud dental, y únete a ellos para lograr una sonrisa saludable de por vida.

Visita **kp.org/dental/nw** para ver videos animados breves donde los personajes de Los Altos de Viva Bien™ exploran distintos temas de salud dental.

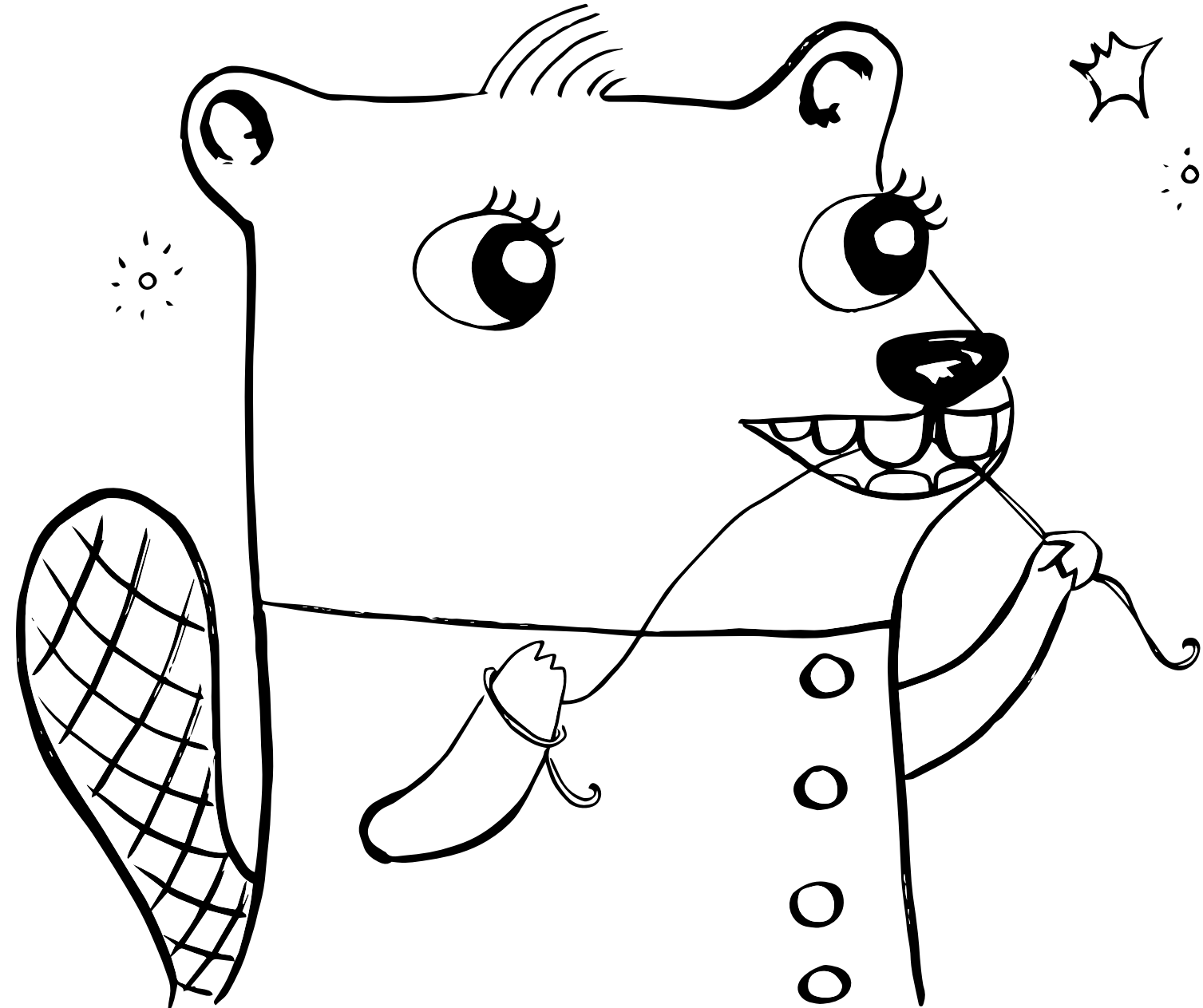


Para mantener tus dientes blancos de por vida,

cepíllalos a diario,
cepíllalos dos veces al día.

Usa el hilo dental entre los dientes,

así los mantendrás súper
limpios siempre.



Cepíllate y usa el hilo dental todos los días,

para alejar los gérmenes desagradables en tus dientes y encías.

Todas estas cosas las puedes hacer en casa, pero necesitas un dentista para saber qué pasa.

Cada año visita a tu dentista,

y luce tus dientes con una sonrisa.

Mantén saludables tus encías y muelas,

comiendo manzanas, queso y ciruelas.

Hay otras cosas que puedes hacer:

Toma agua en lugar de refrescos, es por tus dientes y su buen aspecto.

Sigue estos simples consejos cada día,

para mantener tus dientes sanos de por vida.

El sistema integrado de atención médica de Kaiser Permanente y su compromiso con la atención preventiva habilitan a nuestros miembros a maximizar su salud integral: mente, cuerpo y sonrisa.

El seguro médico junto con el seguro dental igualan salud total. Los dientes poco saludables pueden ocasionar problemas graves de salud en otras partes del cuerpo. Por eso Kaiser Permanente promueve la salud integral.

Para más información, visita **kp.org/dental/nw**.

KAISER PERMANENTE®

295054644_DENT_12-18

©2018 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest