



Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

Visiting the Dentist

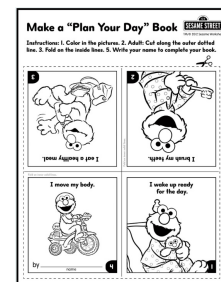


Good news health heroes, I just got back from my dentist and my teeth are clean and healthy! My friend Bebe is getting her teeth checked by her dentist, too. Let's watch [this video](#) of her visit to the dentist that teaches her why it is important to keep teeth healthy.

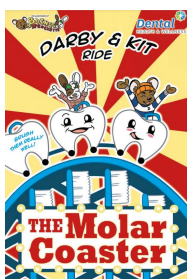
Make a "Plan Your Day" Book

My friends over at Sesame Street helped me remember to brush my teeth daily. They showed me this [Plan Your Day](#) book that will help you get into a routine of staying healthy every day.

Make sure a parent or guardian helps make the cuts on the dotted lines.



The Molar Coaster



Keeping your mouth and teeth clean helps the rest of your body stay healthy. That is why I brush my canines two times a day, floss, and use mouthwash. Read [this story](#) of how my friends Darby and Kit learn how a clean mouth keeps them healthy every day.

Take the quiz at the end to test what you've learned. And don't forget to keep your canines extra clean!

Healthy Recipe of the Month: Apple Sandwiches

Eating crunchy foods like apples help keep your teeth healthy and strong. My canines like how the [apple sandwiches](#) can keep my teeth strong.



Make sure a parent or guardian helps you cut the apple slices.



Parents or guardians, do you want more ideas for cooking with your health heroes? Visit lowaTotalCare.com/BeWellEatWell. Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you'll find free cooking classes to try! Happy cooking!

Dear Parent/Guardian:



Start Smart for Your Baby[®] is an Iowa Total Care program to support members that are pregnant or new moms. It is designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby. To learn more, go to lowaTotalCare.com.



Iowa Total Care members can access their healthcare information, claims, ID cards and more online. It's free and easy!

Members can create an account or sign in at Member.lowaTotalCare.com.



The State of Iowa Department of Health and Human Services (HHS) offers Iowa Medicaid members dental plans through two carriers, Delta Dental or MCNA Dental.

For more information on dental benefits offered by Iowa Medicaid, visit the [Dental Wellness Plan](#) webpage.



Findhelp.org will help people find a dentist or free dental services. They will also help people find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance, and more. You can contact one of our Iowa Total Care Housing & Resources Specialists directly by emailing them at Housing_ITC@lowaTotalCare.com or ITC_Resource_Referral@lowaTotalCare.com.



Iowa Total Care members can earn My Health Pays[®] rewards for focusing on their health!

Learn what activities are eligible at IowaTotalCare.com.

Thanks for reading!

Great work health heroes! I'll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!

Tell your friends about Doc's Kids Club!
Signing up is easy and free.



Boletín de Doc's Kids Club

Hola superniños! Bienvenidos a mi club. ¿Están listos para convertirse en héroes de la salud? Vamos a trabajar juntos.

Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Visitar al dentista

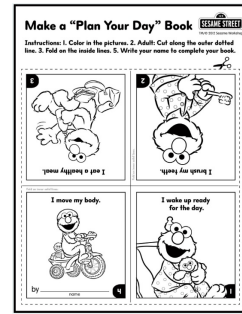


¡Buenas noticias, héroes de la salud, acabo de regresar de mi dentista y mis dientes están limpios y saludables! A mi amiga Bebe también su dentista le está revisando los dientes. Veamos **este video** de su visita al dentista que le enseña por qué es importante mantener los dientes sanos.

Haz un libro de “Planifica tu día”

Mis amigos de Sesame Street me ayudaron a acordarme de cepillarme los dientes a diario. Me mostraron este libro **“Planifica tu día”** que te ayudará a establecer una rutina para mantenerse saludable todos los días.

Asegúrate de que un padre o tutor ayude a hacer los cortes en las líneas punteadas.



La montaña rusa molar



Tener limpios tus dientes ayuda a que el resto de tu cuerpo esté saludable. Es por eso que cepillo mis caninos dos veces al día, uso hilo dental y uso enjuague bucal. Lea **esta historia** de cómo mis amigos Bruno y Kit aprenden cómo una boca limpia los mantiene saludables todos los días. Haz el cuestionario al final para poner a prueba lo que has aprendido. ¡Y no te olvides de mantener esos caninos extra limpios!

Receta saludable del mes: Sándwiches de manzana

Comer alimentos crujientes como las manzanas ayuda a mantener los dientes sanos y fuertes. A mis caninos les gusta cómo los sándwiches de manzana pueden mantener mis dientes fuertes.



Asegúrate de que un padre o tutor te ayude a cortar las rodajas de manzana.



Padres o tutores, ¿quieren más ideas para cocinar con sus héroes de la salud? Solo tienen que visitar IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. A continuación, busque una sección llamada **Eating Healthy with Iowa Total Care** (Comer saludable con Iowa Total Care). ¡Allí encontrarán clases de cocina gratuitas que podrán probar! ¡Feliz cocina!

Estimado padre/madre/tutor:



Start Smart for Your Baby[®] es un programa de Iowa Total Care para brindarles apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención médica necesaria para un embarazo y un bebé sanos. Para obtener más información, visite IowaTotalCare.com



Los miembros pueden acceder a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Es gratis y fácil.

Los miembros pueden crear una cuenta o iniciar sesión en Member.iowaTotalCare.com.



El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) del estado de Iowa ofrece planes dentales a los miembros de Medicaid de Iowa a través de dos compañías, Delta Dental o MCNA Dental.

Para obtener más información sobre los beneficios dentales que ofrece Iowa Medicaid, visite la página web del [Dental Wellness Plan](#).



Findhelp.org ayuda a las personas a encontrar programas y servicios de alimentación, albergue, atención médica, trabajo, asistencia financiera y mucho más. O puede comunicarse con uno de nuestros especialistas en Vivienda y Recursos directamente por correo electrónico a Housing_ITC@iowaTotalCare.com o ITC_Resource_Referral@iowaTotalCare.com.



¡Los miembros de Iowa Total Care pueden ganar recompensas de My Health Pays[®] por enfocarse en su salud!

Conozca qué actividades son elegibles en iowaTotalCare.com.

¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene. Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!

¡Cuéntales a tus amigos sobre el club infantil de Doc!
[Registrarse es fácil y gratis.](#)



[Sign up](#) for Doc's Kids Club today! | [¡Regístrate](#) hoy mismo en Doc's Kids Club!

iowatotalcare.com



