Protect Your Smile... Gear Up!

Wear safety gear, like helmets and pads, during sports and play, to keep your body safe. And don't forget a mouthguard!

For more information visit . . .
www.ada.org
www.nih.org
www.sharethecaredental.org

For information about children's medical and dental insurance, call
1-800-675-2229

SHARE THE CARE

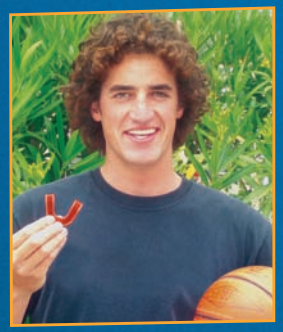
County of San Diego
Health and Human Services Agency
Maternal, Child and Family Health Services
3851 Rosecrans St.
P.O. Box 85222 (MS P511H)
San Diego, CA 92186-5222
(619) 692-8858

DHI/STC 05/06

Sport a Safe and Healthy Smile...

During sports and play, protect your smile with safety gear and energize your body with "tooth-friendly" foods and drinks.

Sport a Safe Smile... Wear a Mouthguard!



A hit on the head powerful enough to knock out a tooth can cause a concussion (a brain injury) which can be life-threatening. Mouthguards act as important "shock absorbers" for your mouth and your brain.

Mouthguards help prevent:

- Concussions
- Broken or chipped teeth
- Knocked-out teeth
- Tongue or lip bites
- Broken jaws

Some activities when a mouthguard should be worn:

Baseball
Basketball
Biking
Boxing
Field Hockey
Football
Gymnastics
Ice/Roller Hockey
Lacrosse
Martial Arts
Riding scooters
Rollerblading
Skateboarding
Skating
Skiing/Snow Boarding
Soccer
Softball
Surfing
Volleyball
Water Polo
Weight-lifting
Wrestling

Types of Mouthguards:

GOOD:

Store-bought—worn as-is, but least protective

BETTER:

"boil-and-bite"—store-bought, made to fit at home

BEST:

Custom-fit—made by a dental professional

Face and mouth injuries can be painful and costly. Keep your smile safe! Wear a mouthguard!

Protect Your Smile and Body... Fuel Up!

Sport a safe smile with "tooth-friendly" drinks and snacks!

Quench your thirst with water, not drinks high in sugar. Sugary liquids contribute to cavities and are high in calories, which can lead to weight gain.

Many sports drinks and sodas contain acids that weaken teeth.

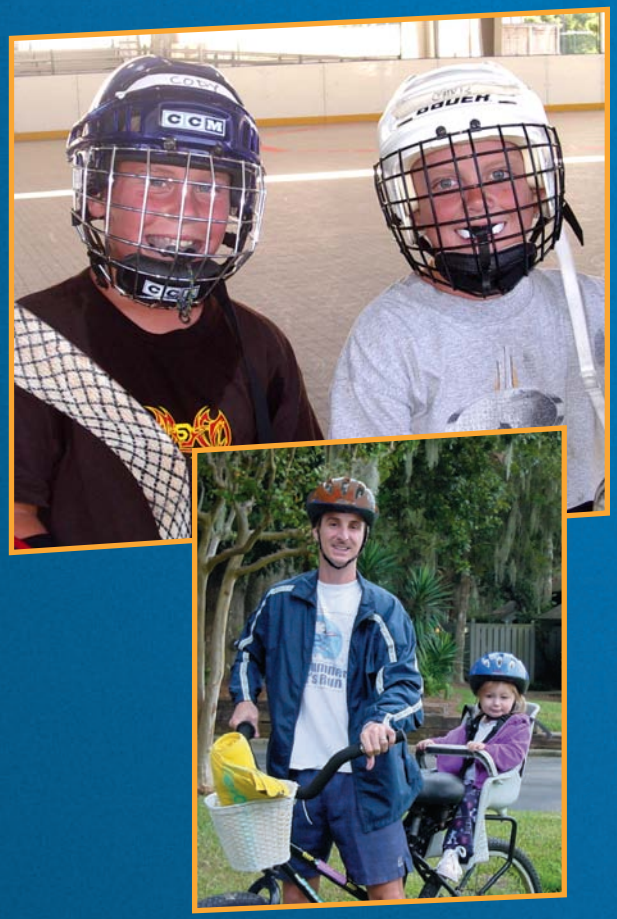
Is your favorite drink too sweet for your smile?

DRINK (16 oz.)	SUGAR (tsp.)	CALORIES
Water	0	0
Propel Fitness Water®	1	20
Gatorade®	6	100
Powerade®	8	140
Cola	12	184
Red Bull Energy Drink®	14	220
Sunny Delight®	16	260

Snack on foods like:

- Crunchy or juicy fruits and vegetables
- Cheese
- Nuts and seeds
- Low-fat, low-sugar yogurt
- Beef jerky

¡Proteje Tu Sonrisa... Usa Equipo de Protección!



Usa equipo de protección, como cascos y rodilleras durante el deporte y recreo para ayudar a mantener tu cuerpo seguro. ¡Pero no se te olvide usar protector bucal!

Para más información visite...

www.ada.org
www.nih.org
www.sharethecaredental.org

Para información acerca de seguro médico y dental para niños, llame al
1-800-675-2229

SHARE THE CARE

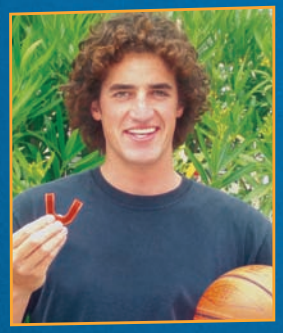
County of San Diego
Health and Human Services Agency
Maternal, Child and Family Health Services
3851 Rosecrans St.
P.O. Box 85222 (MS P511H)
San Diego, CA 92186-5222
(619) 692-8858

DHI/STC 05/06

Luce Una Sonrisa Segura y Sana...

Durante el deporte y el recreo, proteje tu sonrisa con equipo de protección y dale energía a tu cuerpo con comidas y bebidas que sean favorables para tus dientes.

Luce Una Sonrisa Segura... Usa Protector Bucal!



Los protectores bucales actúan como protectores para tu boca y cerebro. Un golpe en la cabeza, lo suficientemente fuerte para tumbar un diente, puede causar una concusión (herida cerebral), lo cual puede poner tu vida en peligro.

Protectores bucales ayudan a prevenir:

- Concusiones
- Dientes desportillados o quebrados
- Dientes tumbados
- Mordeduras de lengua y labio
- Quijadas fracturadas

Actividades que requieren protector bucal:

Al conducir una patineta
Andar en bicicleta
Andar en patines
Andando en una tabla de patinar
Artes Marciales
Baloncesto
Béisbol y Softbol
Boxear y Lucha Libre
Esquiar
Fútbol Americano
Fútbol
Gimnasia
Hockey
Hockey sobre hielo
Lacrosse
Levantar pesas
Voleibol
Water Polo

Calidad y Tipos de Protectores bucales:

BUENO:

comprado como viene en el paquete es menos protectivo

MEJOR:

"hervir y morder", comprado en tiendas pero se puede moldear en casa.

SUPERIOR:

fabricado especialmente por un profesional dental, a la medida exacta de la persona.

Heridas en la cara y boca pueden ser dolorosas y costosas. ¡Mantén tu sonrisa segura! ¡Usa protector bucal!

Proteje Tu Sonrisa... ¡Energízate!

Luce una sonrisa segura tomando bebidas y bocadillos que sean favorables para tus dientes.

Satisface tu sed con agua, no con bebidas que contengan mucha azúcar. Líquidos azucarados pueden contribuir a las caries y también son altas en calorías, por lo tanto puede impactar el aumento de peso.

¿Es demasiado dulce tu bebida favorita para tu sonrisa?

BEBIDA (8 oz.)	AZÚCAR (cdta.)	CALORÍAS
Agua	0	0
Propel Fitness Water	.5	10
Gatorade	3	50
Powerade	4	70
Cola	6	92
Red Bull Energy Drink	7	110
Sunny Delight	8	130

Come bocadillos como:

- Frutas y verduras crujientes y jugosas
- Queso
- Nueces y semillas
- Yogurt bajo en grasa y azúcar
- Carne disecada "beef jerky"