



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

Healthy Teeth, Healthy Me with Elmo



By brushing my teeth when I wake up and before I go to sleep, I keep cavities away and stay strong. Watch [this video](#) to dance and sing with Elmo and friends as they brush their teeth every day and every night!

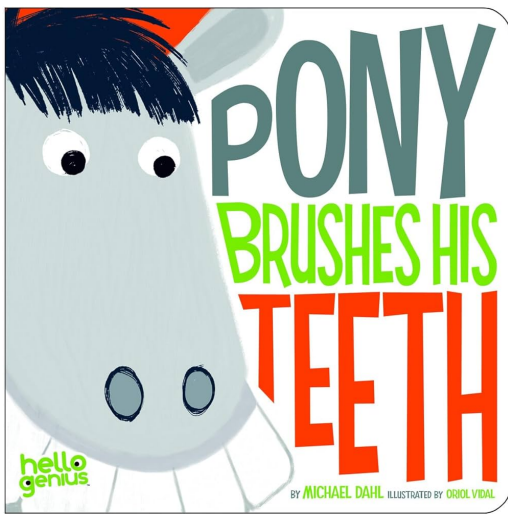
At the Dentist

Did you know brushing your teeth is even more fun with friends? Brushing for two minutes might seem like forever, but it is super important! Sometimes when I brush my teeth, I like to hang out with Mr. Dino in Daniel Tiger's Neighborhood and brush our teeth together.

Want to join us? Click on the toothbrush in [this video](#) and let's get brushing! Have fun, health heroes!



**Read-Along: Pony Brushes His Teeth by
Michael Dahl**



As we keep growing into stronger health heroes, we can't forget to brush our teeth. I know sometimes I almost do!

Read [this story](#) of how my friend Pony makes sure he brushes every single tooth with care, just like his dad!

Apple Salad

This [spring salad](#) is a fun way to bring the warmer weather inside!

Mix apples, raisins and other yummy stuff to create your own spring salad right at home!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at iowatotalcare.com/bewelleatwell. Find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Dear Parent/Guardian:



Pregnancy Support & Resources

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. Visit our [Start Smart for Your Baby[®]](#) resources to learn more.



Dental Benefits

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.

Interpreter Services

Iowa Total Care provides interpreter services **free of**



charge to members during any service or grievance process. This includes American Sign Language and real-time oral interpretation. Learn more about our services on our [Benefits Overview page](#).



iowatotalcare.findhelp.com

Visit iowatotalcare.findhelp.com to help you find a dentist or free dental services. They can also help you 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@IowaTotalCare.com or
ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

Thanks for reading!

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

Tell your friends about Doc's Kids Club!

[Signing up is easy and free.](#)



 iowa total care

Boletín de Doc's Kids Club

Hola super niños! 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

Dientes sanos, yo sano con Elmo

Cepillándome los dientes al levantarme



y antes de irme a dormir, mantengo alejadas las caries y me mantengo fuerte. ¡Mira [este video](#) para bailar y cantar con Elmo y sus amigos mientras se cepillan los dientes todos los días y todas las noches!

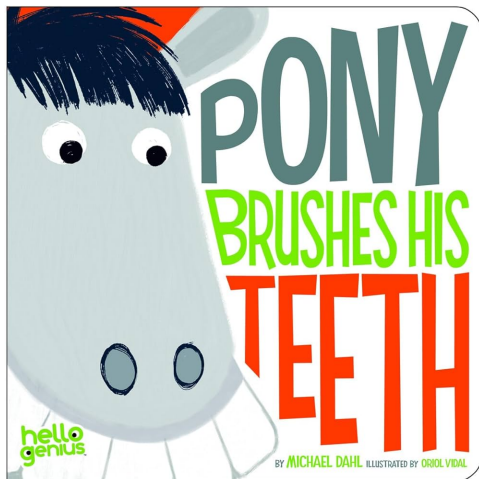
En el dentista

¿Sabías que cepillarte los dientes es aún más divertido con amigos? Cepillarse durante dos minutos puede parecer una eternidad, ¡pero es súper importante! A veces, cuando me cepillo los dientes, me gusta pasar el rato con el Sr. Dino en la vecindad de Daniel Tigre y cepillarnos los dientes juntos. ¿Quieres unirse a nosotros?



Haz clic en el cepillo de dientes de [este video](#) y ¡a cepillarse los dientes! ¡Diviértanse, héroes de la salud!

Pony se cepilla los dientes por Michael Dahl



A medida que seguimos creciendo para convertirnos en héroes más fuertes de la salud, no podemos olvidarnos de cepillarnos los dientes. ¡Sé que a veces casi lo hago!

Lee [esta historia](#) de cómo mi amigo Pony se asegura de cepillarse cada diente con cuidado, ¡al igual que su padre!

Ensalada de manzana

¡Esta [ensalada de primavera](#) es una forma divertida de traer el clima cálido dentro de casa!

¡Mezcla manzanas, pasas y otras cosas ricas para crear tu propia ensalada de primavera en casa!





¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca la sección **Comer saludable con Iowa Total Care** en iowatotalcare.com/bewelleatwell. Encuentra clases gratuitas de cocina que puedes practicar con la ayuda de tu papá, tu mamá o un tutor. ¡Diviértanse cocinando, héroes de la salud!

Estimado padre/madre/tutor:



Recursos y apoyo para el embarazo

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 que se necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Visite nuestra página web de [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



Beneficios dentales

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) del estado de Iowa ofrece planes dentales a los miembros de Iowa Medicaid 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 [Plan de bienestar](#)

[dental](#).



Servicios de interpretación

Iowa Total Care ofrece servicios de interpretación **gratuitos** a los miembros durante cualquier servicio o proceso de reclamación. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real. Obtenga más información sobre nuestros servicios en nuestra [página de Resumen de beneficios](#).



iowatotalcare.findhelp.com

iowatotalcare.findhelp.com ayudará a las personas a encontrar un dentista o servicios dentales gratuitos. También ayudará a encontrar programas y servicios de alimentación, albergue, atención médica, trabajo, asistencia financiera y más. Puede comunicarse

directamente con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos de Iowa Total Care enviando un correo electrónico a

Housing_ITC@IowaTotalCare.com o a ITC_Resource_Referral@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



Iowa Total Care | 1080 Jordan Creek Parkway, West Des Moines, IA 50266

[Unsubscribe anna.frederick@iowatotalcare.com](mailto:anna.frederick@iowatotalcare.com)

[Constant Contact Data Notice](#)

Sent by itc_marcomm@iowatotalcare.com powered by



Try email marketing for free today!