



# 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

## Sing-Along: Brush, Floss and Flush



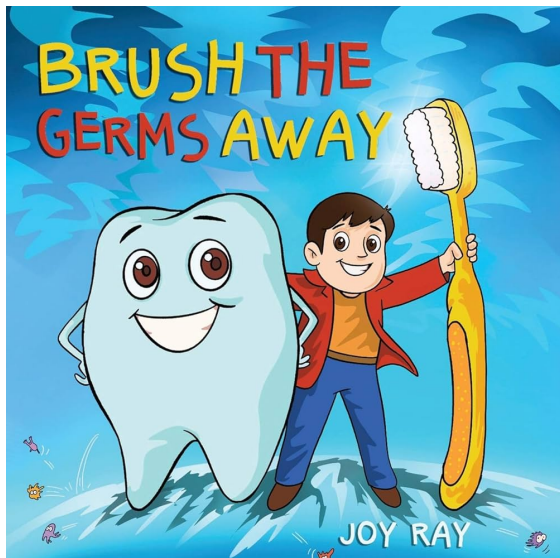
Keeping our teeth healthy and strong is super important — and fun, too! That's why I brush, rinse and floss my teeth! It can be easy to forget — but flossing, brushing and rinsing my teeth every day keeps my smile shining bright. Sing along with me in [this awesome video](#) all about brushing, flossing, and rinsing your teeth!

## A Brush With Teeth: Sid the Science Kid

We all hear that we need to brush our teeth every single day — but *why*? My friend Sid the Science Kid was super curious, so he decided to dive into it in [this episode](#) of his show! Grab a comfy seat and come watch Sid's awesome adventure and learn why we should brush our teeth!



# Read-Along: *Brush the Germs Away* by Joy Ray



Every time we eat snacks or meals, little germs start to build up on our teeth! That's why brushing is so important — it helps sweep those germs away.

Come read [this fun story](#) with me and see what it's like to be a tooth for a day. Let's find out how those germs collect and how we can brush them away!

## Recipe: Cheesy Zucchini Coins

Looking for a quick and yummy snack? Try our [cheesy zucchini coin recipe](#) — it's super easy and tasty! With just three ingredients and three simple steps, you'll have a fun snack ready in no time!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at [IowaTotalCare.com/bewelleatwell](https://www.IowaTotalCare.com/bewelleatwell). There you'll 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



## Behavioral Health Support

Behavioral health is an important part of a child's wellbeing. Visit the **Doc & Friends section** for kid-friendly support with social-emotional skills, like managing emotions and making good choices.

## 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 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

## Cepillar, usar hilo dental y enjuagar



Mantener los dientes sanos y fuertes es superimportante, y divertido también. Es por eso que me cepillo los dientes, enjuago y uso hilo dental.

Puede ser fácil olvidar hacerlo, pero usar hilo dental, cepillarme los dientes y enjuagar a diario mantiene mi sonrisa brillante. Canta conmigo con **este increíble video** todo sobre cepillarse los dientes, usar hilo dental y enjuagar.

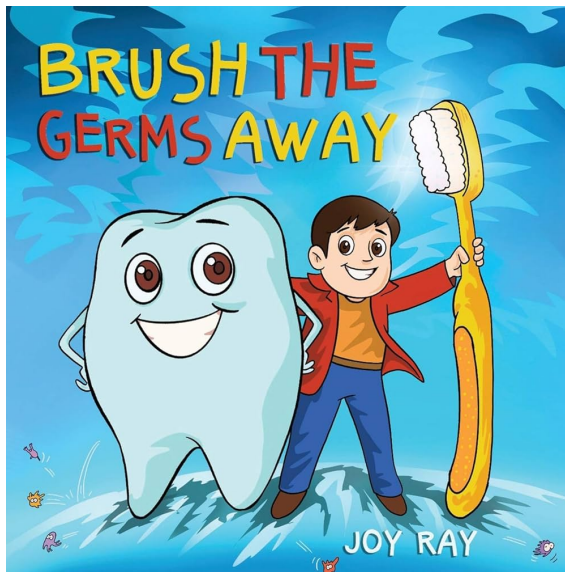
# Un encuentro con el cepillo de dientes – Sid, el Niño Científico

En todos lados oímos que necesitamos cepillarnos los dientes todos los días, pero ¿por qué? Mi amigo Sid, el Niño Científico, tenía muchísima curiosidad sobre esto, así que decidió poner toda su atención a [este episodio](#) de su programa.

Trae una silla cómoda y ven a ver conmigo la increíble aventura de Sid, y a aprender por qué debemos cepillarnos los dientes.



## Brush the Germs Away (Dale un cepillazo a los gérmenes) por Joy Ray



Siempre que comemos un tentempiés o alguna comida, pequeños gérmenes empiezan a juntarse en los dientes. Por eso es tan importante cepillarse; porque ayuda a quitar esos gérmenes.

Ven y lee conmigo [esta divertida historia](#) y entérate cómo es ser un diente por un día. Veamos cómo esos gérmenes se juntan y cómo podemos darles un cepillazo.

## Monedas de zucchini con queso

¿Buscas un tentempié rápido y rico? Prueba nuestra [receta de monedas de zucchini con queso](#); ¡es superfácil y rica! Con solo tres ingredientes y tres pasos sencillos, tendrás listo un tentempié divertido en un dos por tres.



¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en [IowaTotalCare.com/bewelleatwell](https://www.IowaTotalCare.com/bewelleatwell). Ahí encontrarás clases gratuitas de cocina para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o un tutor. ¡A cocinar, 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 Iowa Medicaid ofrece, visite la página web del [Plan de bienestar dental](#).

---



## Apoyo para la salud conductual

La salud conductual es una parte importante del bienestar de un niño. Visite la sección [Doc y sus amigos](#) para obtener apoyo adaptado para niños sobre habilidades sociales y emocionales, por ejemplo, cómo gestionar las emociones y tomar buenas decisiones.

---

## ¡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](http://iowatotalcare.com)



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

[Unsubscribe](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!