



Healthy facts,  
videos, tips  
and more at  
kidshealth.org

Datos saludables,  
videos, consejos  
y más en  
kidshealth.org



# TeenTips

## Consejos para adolescentes

VOLUME 12 | SPRING 2026

VOLUMEN 12 | PRIMAVERA 2026



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, which includes discrimination on the basis of sex characteristics, including intersex traits, pregnancy or related conditions; sexual orientation; and sex stereotypes. | Iowa Total Care cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo. Iowa Total Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, identidad de género ni estereotipos relacionados con el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。



## A Healthy Smile Means A Healthy You

Taking care of your teeth does more than result in a great smile. Of course, it can keep away bad breath, gum disease and tooth decay. But did you know that the way you take care of your teeth can affect the health of your whole body? When your mouth isn't healthy, it can increase your risk for heart disease and strokes.

Here are some tips to keep your teeth and gums healthy and strong:

**Make sure you brush your teeth twice a day**, and that you get all the sides of your teeth and tongue. Brush for two minutes each time, using gentle, circular strokes. Get a new toothbrush every three to four months and right away after you've been sick.



**Flossing is an important step, too.** It helps clean between your teeth, where cavities usually start. Slide the floss between your teeth and gently move it between each tooth all the way to the gum line.

**Regular visits to the dentist** include an exam and cleaning to get rid of plaque that can build up in any spaces you may miss brushing and flossing. Your dentist will check for tooth decay, gum disease and signs of other health issues like vitamin deficiencies and diabetes.

**Drinking water** is great for your teeth. It washes away food and germs during the day.

**Foods that have lots of calcium and protein** are also good choices, like carrots, almonds and cheese. On the other hand, chewy, sticky, sugary foods and sweet drinks can damage the enamel surface of your teeth. They can cause decay, so avoid them when you can, and when you can't, rinse your mouth with water or brush your teeth. If you chew gum, choose sugar free.

## Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your provider visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.
- You may be able to connect to an Iowa-licensed therapist for mental health support right from school. Get started at [hazel.co/get-hazel](https://hazel.co/get-hazel).



## Earn Rewards: My Health Pays®!

Did you know you can earn My Health Pays® rewards from Iowa Total Care? You can earn rewards when you complete certain health activities. You can use your rewards to help pay for rent, utilities, education, or to shop at Walmart, Hy-Vee, and more. The card for your rewards is reloadable so once you use the funds, do not throw it away.

Visit [IowaTotalCare.com](https://IowaTotalCare.com) today to learn more about My Health Pays®! Taking care of your health pays.



## Different Food Cravings: Explained

Sometimes when we feel sad, worried, tired or stressed, we crave sweet or salty snacks, like chips and cookies. This happens because when we are stressed or sad, or aren't getting enough sleep, our brain loses some of the chemicals, like serotonin, that try to help us feel better.

Since stress and sadness can lower our serotonin levels, our brain looks for quick ways to feel more balanced. Foods high in sugar and carbs can give our brains a quick boost of serotonin, a chemical that helps us feel calm and happy. These foods can boost your mood or energy quickly, but the feeling doesn't last long. Most often, these cravings are our brain trying to cheer us up quickly.

It's okay to listen to your cravings and enjoy a little extra sugar and carbs, occasionally. It's also important to find a balance in the things you eat throughout the day to maintain energy. Some foods are comforting, but don't give your body all the nutrients you need. Here is something to try before caving to a craving: drink a glass of water. Water can help you feel full and hydrate you at the same time. When your body is not getting the water it needs, your body can confuse thirst for hunger.



## Una sonrisa saludable significa que está sano

El cuidado de sus dientes da como resultado algo más que una gran sonrisa. Claramente, puede mantener alejado el mal aliento, la enfermedad de las encías y la caries dental. Pero ¿sabía que la forma en que cuida sus dientes puede afectar la salud de todo su cuerpo? Cuando la salud de su boca es mala, puede incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Estos son algunos consejos para mantener sus dientes y encías sanos y fuertes:

**Asegúrese de cepillarse los dientes dos veces al día** y de cepillarse todos los lados de los dientes y la lengua. Cepílese durante dos minutos cada vez, haciendo movimientos circulares suaves. Compre un cepillo de dientes nuevo cada tres o cuatro meses e inmediatamente después de haber estado enfermo.



**El uso de hilo dental también es importante.** Ayuda a limpiar entre sus dientes, donde generalmente empiezan las caries. Deslice el hilo dental entre sus dientes y muévelo suavemente entre cada diente hasta la línea de las encías.

**Las visitas regulares al dentista** incluyen un examen y una limpieza para eliminar la placa que puede acumularse en cualquier espacio que pueda saltarse al cepillarse los dientes y usar hilo dental. Su dentista buscará caries, enfermedades de encías y signos de otros problemas de salud como deficiencia de vitaminas y diabetes.

**Beber agua** es muy bueno para sus dientes. Enjuaga los alimentos y los gérmenes durante el día.

**Los alimentos que contienen mucho calcio y proteínas** también son buenas opciones, como las zanahorias, almendras y queso. Por otro lado, los alimentos masticables, pegajosos y azucarados, como también las bebidas dulces pueden dañar la superficie del esmalte de los dientes. Pueden provocar caries, así que evítelos siempre que sea posible, y cuando no sea posible, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Si mastica goma de mascar, elija las que sean sin azúcar.

## ¿Sabías que...?

- Podrías calificar para obtener transporte gratuito para acudir a las consultas con tus proveedores mediante Iowa Total Care.
- ¿El idioma es un impedimento? Puedes tener acceso a intérpretes por teléfono o en persona. Comunícate con nosotros llamando al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.
- Es posible que puedas conectarte con un terapeuta con licencia de Iowa para que te brinde apoyo de salud mental en la escuela. Comienza hoy mismo en [hazel.co/get-hazel](https://hazel.co/get-hazel).



## Obtenga recompensas:

### ¡My Health Pays®!

¿Sabía que puede ganar recompensas de My Health Pays® de Iowa Total Care? Puede ganar recompensas cuando complete ciertas actividades de salud. Puede usar sus recompensas para ayudar a pagar la renta, servicios públicos, educación o para comprar en Walmart, Hy-Vee y más. Se puede recargar la tarjeta de sus recompensas, así que cuando use los fondos, no la tire.

¡Visite [IowaTotalCare.com](https://IowaTotalCare.com) hoy para obtener más información sobre My Health Pays®! El cuidado de su salud tiene recompensas.



## Diferentes antojos de alimentos: Explicación

A veces, cuando nos sentimos tristes, preocupados, cansados o estresados, se nos antojan refrigerios dulces o salados, como papas fritas y galletas. Esto ocurre porque cuando estamos estresados, tristes o no dormimos lo suficiente, nuestro cerebro pierde algunas sustancias químicas, como la serotonina, que intentan ayudarnos a sentirnos mejor.

Como el estrés y la tristeza pueden reducir nuestros niveles de serotonina, nuestro cerebro busca formas rápidas de sentirse más equilibrado. Los alimentos ricos en azúcar y carbohidratos pueden darle a nuestro cerebro un incremento rápido de serotonina, una sustancia química que nos ayuda a sentirnos tranquilos y felices. Estos alimentos pueden mejorar su estado de ánimo o darle energía rápidamente, pero la sensación no dura mucho. La mayoría de las veces, estos antojos significan que nuestro cerebro está tratando de animarnos rápidamente.

Está bien escuchar sus antojos y disfrutar de un poco más de azúcar y carbohidratos, de vez en cuando. También es importante encontrar un equilibrio en las cosas que ingiere a lo largo del día para mantener la energía. Algunos alimentos son reconfortantes, pero no le dan a su cuerpo todos los nutrientes que necesita. Esto es algo que debe probar antes de ceder a un antojo: Beber un vaso de agua. El agua puede ayudarlo a sentirse satisfecho e hidratarlo al mismo tiempo. Cuando su cuerpo no recibe la cantidad de agua que necesita, puede confundir la sed con el hambre.

