

Child and Teen Checkups

2018 Spanish Parent Newsletters



Spring, 2018

Inside This Issue:

- Distracted driving
- Mercury warning for skin products
- Eat healthy on a budget
- Featured recipe - cinnamon apple pork chops

Summer, 2018 (English only)

Inside This Issue:

- Summer Fun
 - Sun safety
 - Water safety
 - Bugs and Bites
 - Stormy Weather
- Summer Library Programs
- Picnic Recipe Basics

Fall, 2018

Inside This Issue:

- Growing Healthy Kids - doctor visits by age
- Early Childhood Screening
- Prevention is the best medicine for the flu
- Squash basics

Winter, 2018

Inside This Issue:

- Vaping and E-cigarette use among teens
- Back To Sleep
- Healthy Teeth
- Winter fun foods

En esta edición:

- Conducir distraídamente
- Advertencia del Mercurio para productos de la piel
- Una dieta saludable dentro de un presupuesto

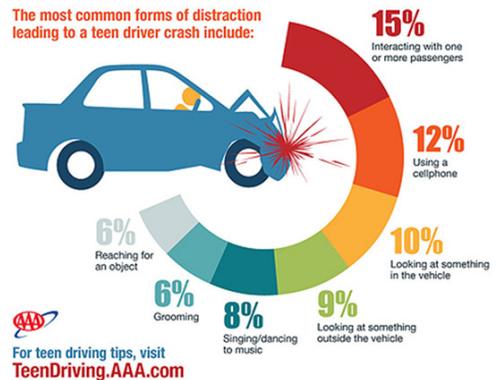
**Condado Scott
Personal de Chequeos
Médicos para Niños y
Adolescentes**

- ◇ Salud Pública (952) 496-8555
- ◇ Alicia Brambila, Enlace Inglés y Español (952) 496-8587
- ◇ Jennifer King, Enlace Inglés y Español (952) 496-8017
- ◇ Svetlana Mshar, Enlace Ruso (952) 496-8013
- ◇ Farhiya Roble, Enlace Somali (952) 496-8014

El conducir distraídamente afecta a todo el mundo en la calle. Ya sea al conductor con experiencia o al que está empezando a conducir. Es muy fácil distraerse en el volante. En un estudio hecho por la Asociación Americana de Autos se encontró que el conducir distraídamente juega parte del 16% de todos los accidentes fatales. Las distracciones suceden tanto adentro como afuera del auto. Aunque no tenemos mucho control sobre lo que está pasando fuera del auto, tenemos control total sobre las distracciones dentro del auto. La Oficina de Seguridad del Tráfico ofrece los siguientes consejos para limitar las distracciones:

- Celulares — apáguelos o colóquelos fuera de su alcance para evitar el impulso de marcar o contestar. Si hubiera un pasajero presente, pídale que conteste las llamadas y textos.
- La Música y otros controles — para un acceso fácil, programe anticipadamente sus estaciones favoritas. Establezca sus listas musicales antes de empezar a conducir. Ajuste los espejos, calefacción/AC antes de viajar, o pida a un pasajero que le ayude.
- Navegación — designe a un pasajero como copiloto para ayudar con la navegación. Si viajara solo, haga un mapa con la ruta antes de salir, y estacionese si necesitara revisarlo.

6 OUT OF 10 teen crashes involve driver distraction.



Continua en la pagina 2



La Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) ha girado una alerta de salud informando

que han encontrado mercurio en algunos productos para la piel. Estos productos se producen en otros países y se venden en los Estados Unidos. Estas son cremas que se promueven como cremas aclaradoras de piel y tratamiento anti edad.

El Mercurio es tóxico y puede causar serios problemas de salud. El Mercurio es más peligroso con bebés que no han nacido, infantes y niños. Si esta usando una crema aclaradora que contenga uno de estos ingredientes, ALTO deje de usar el producto. 

Drug Facts
Ingredients
Mercury - also known as Calomel
Mercuric
Mercurous
Mercurio

Si no hubiera una etiqueta con los ingredientes, deje de usarlo. No tire el producto a la basura para deshacerse de él. El Mercurio puede dañar a otras personas si lo tirara en la basura. Lleve las cremas a un sitio de los desechos peligrosos del hogar.

Condado Scott. Desechos Peligrosos del Hogar
Dirección: 588 Country Trail E, Jordan.

Una muestra de las cremas con Mercurio
Visite www.scottcountymn.gov Public Health para más productos



Limite las distracciones mientras maneja: (Continúa de la página 1)

- Comer y Beber — trate de evitar el comer y beber mientras maneja. Si usted siente que necesitara comer, evite alimentos caldosos y asegúrese de que la comida y las bebidas estén en un recipiente seguro.
- Niños — enseñe a los niños la importancia del buen comportamiento en un vehículo. Si tuviera que cuidar de un niño mientras maneja, primero estacionese antes de hacerlo.
- Pasajeros — el conductor deberá de decir algo si un pasajero lo está distraendo. Lo mismo los pasajeros deberán de hablar si vieran que el conductor se comporta distraídamente.
- Llamadas — Cuando haga o reciba una llamada, pregunte a la persona si está manejando. Si fuera así, pídale que llame cuando termine de conducir.



Contactos Planes de Salud

Blue Plus Advantage

- ◇ (651) 662-5545
- ◇ Ayuda Dental (651) 406-5907
- ◇ Llamada gratis (800) 711-9862

Health Partners

- ◇ (952) 967-7998
- ◇ Ayuda Dental (952) 967-7998
- ◇ Llamada gratis 866) 885-8880

UCare

- ◇ (612) 676-3200
- ◇ Ayuda Dental (651) 768-1415
- ◇ Llamada gratis (800) 203-7225

Portico Healthnet

Asistencia para solicitar seguro médico

- ◇ (651) 489-2273

Euna dieta saludable dentro de un presupuesto



Un cuerpo saludable empieza con una dieta saludable. Una forma de mantener a la familia comiendo saludablemente es planeando las comidas. Asimismo, haciendo un plan antes de salir a la tienda puede ayudar para organizarse, ahorrar dinero, y escoger opciones saludables. Algunos consejos para crear un menú semanal y una lista de comestibles:

- Ve a lo que ya tiene. Ve a lo que ya tiene en la casa y decida si puede usar esos ingredientes en una comida. Usando lo que ya tiene en la casa puede ahorrarle dinero y prevenir desperdiciar alimentos.
- Haga una lista de recetas que le gustaría probar. El tener una lista de recetas saludables puede hacer mas fácil la planeación de la comida y conseguir alimentos cuando están en oferta.
- Tome en consideración su horario. Planee comidas fáciles en días en que no tiene mucho tiempo. Guarde las recetas que toman mas tiempo para los días de descanso. También pudiera preparar comidas por adelantado para calentarlas y servir las en los días ocupados.
- Planee consumir los restos de la comida. Considere preparar recetas mas grandes con porciones suficientes para varias comidas. Esto puede reducir el número de ingredientes que necesite comprar y ahorrarle tiempo preparándolas.

Chuletas de puerco con manzana y canela

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla, dividida
- 4 chuletas de lomo de puero sin hueso (4 o
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 manzanas medianas agridulces, finamente rebanadas.
- 2 cucharadas de nueces picadas



Instrucciones:

En un sartén grande, caliente 1 cucharada de mantequilla en fuego

mediano. Agregue las chuletas; cocínelas entre 4-5 min. por lado o hasta que el termómetro indique 145°.

En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena, la canela, nuez moscada y la sal. Retire las chuletas; manténgalas calientes. Agregue las manzanas, las nueces, la mezcla del azúcar morena y el resto de la mantequilla en el sartén; cocínelas y revuélvalas hasta que las manzanas estén tiernas. Sírvalas con las chuletas. 4 porciones.

Scott County Public Health

Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379

Office: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov





Summer Fun!

Once summer finally comes to Minnesota everyone tries to soak up as much summer fun as possible. Swimming, hikes, picnics, and outdoor games are all great

ways to celebrate the season. While these activities are loaded with health benefits, there are also some safety risks to keep in mind.

Sun safety

It is true that a little of the sun's golden rays are good for you. When skin is exposed to sun, the body makes Vitamin D, which helps the body absorb calcium and make stronger bones. But, being in the sun too long, without any protective sunscreen can cause skin damage, eye damage and skin cancer. Our skin contains a chemical called Melanin that protects the skin from being damaged by the UV rays. Skin damage, or sunburn, will begin once the amount of UV rays are greater than the Melanin in the skin. While people with darker skin tones have higher levels of Melanin to protect their skin, everyone needs to use sunscreen to protect their skin from damage when out in the sun.

The American Academy of Dermatology (AAD) recommends everyone — regardless of their skin tone - wear sunscreen with an SPF of 30 or higher. The sunscreen should also be water-resistant and broad-spectrum, meaning it protects skin from both UVA and UVB rays. Sunscreen works best when it is applied in large amounts and often.

(KidsHealth Summer Safety)



Water safety

Taking a dip in the lake or pool is one of the greatest ways to cool off during the hot summer months. It is important for parents to keep a close eye on kids when playing in any depth of water. It is also important to

drink plenty of water. You may not feel as thirsty when in the water but you can still become dehydrated while swimming.

Inside This Issue:

Summer Fun

- Sun safety
- Water safety
- Bugs and Bites
- Stormy Weather

Summer Library Programs

Picnic Recipe Basics

Scott County Child and Teen Checkups Staff

Public Health Main Number

◇ (952) 496-8555

Alicia Brambila, English & Spanish Outreach

◇ (952) 496-8587

Jennifer King, English & Spanish Outreach

◇ (952) 496-8017

Svetlana Mshar, Russian Outreach

◇ (952) 496-8013

Farhiya Roble, Somali Outreach
(952) 496-8014



If your family plans to enjoy the water from a boat, don't forget the life jackets. All children under 10 are required to wear a Coast Guard approved life jacket when on a boat.

(MN Department of Natural Resources)

Bugs and Bites

Pesky ticks and mosquitos can make it harder to enjoy the great outdoors. Insect repellents that contain DEET can help keep your family bite-free. While DEET is safe for children to use, there are still some safety tips to keep in mind. Use a repellent that is between 10-30% DEET (look for N,N-diethyl-m-toluamide on the label). The repellent should only be applied once a day and should not be used on babies younger than 2 months. The repellent can be sprayed on clothes and bare skin, but avoid the face or hands. Avoid using sunscreens with DEET. Sunscreen needs to be re-applied often and DEET should only be applied once a day. (KidsHealth Summer Safety)

Health Plan Contacts

Blue Plus Advantage

- ◇ (651) 662-5545
- ◇ Dental help (651) 406-5907
- ◇ Toll-free (800) 711-9862

Health Partners

- ◇ (952) 967-7998
- ◇ Dental help (952) 967-7998
- ◇ Toll-free (866) 885-8880

UCare

- ◇ (612) 676-3200
- ◇ Dental help (651) 768-1415
- ◇ Toll-Free (800) 203-7225

Scott County MNSure help

- ◇ (952) 496- 8088

Portico Healthnet - health insurance enrollment assistance

- ◇ (651) 489-2273



Stormy Weather

Summer storms can come up quickly. If you are out and a storm sneaks up, be calm and follow these simple safety tips:

- When thunder roars – go indoors or find a safe shelter to wait out the storm.
- After you see lightning, start counting to 30. If you hear thunder before you reach 30, go indoors. Wait about 30 minutes after the last clap of thunder before returning outside for activities.
- Pay attention to all alerts and warnings.

(CDC.gov lightening safety)

Featured Recipe

Picnic Basics



Sandwich Rolls

Spread ham and cheese or another favorite filling on a square tortilla then roll up and slice into little sandwich rolls.



Cheese Shapes

Use a cookie cutter to create fun to eat cheese snacks



Fruit Kabobs

Put your favorite fruits on a stick for a sweet treat.

Free fun and learning for you and your little ones with...



Visit us Mondays at
CAP Agency from 10am-2pm
starting June 18
Visit www.scottlib.org/Readmobile
for more information



Visit bit.ly/SCLSTEM
for event information



Summer reading events
and activities
May 24-August 11
Visit www.scottlib.org/SRP

Scott County Public Health

Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379

Office: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov



Crear Niños Saludables

A medida que los niños crecen, sus cuerpos cambian. Por eso es importante que los niños reciban atención médica oportuna.



enfermedades.

Los bebés deben ver a su médico después del nacimiento y nuevamente



Cuando nace un bebé algunos de los anticuerpos de la madre pasan al sistema inmune del bebé. Esto ayuda al bebé a combatir algunos gérmenes que pueden enfermarlo. Cuanto más fuerte es el sistema inmunológico de una persona, es menos probable que se enferme. El sistema inmune de un adulto es mucho más fuerte que el de un bebé, pero la lactancia materna y las vacunas pueden estimular al bebé para que sea más saludable. Los doctores empiezan dar vacunas inmediatamente después del nacimiento para que los niños tengan la mejor defensa contra

en los meses 2,4, 6, y 9, 12, 15, 18, 24 y 30. Cuando un niño cumple 1 año de edad, debe comenzar a ver a su dentista para recibir atención preventiva y continuar cada 6 meses.

Los niños que comienzan la guardería o los programas de infancia temprana necesitan tener ocho inmunizaciones



diferentes, algunos con dosis múltiples. A partir de los 3 años, los niños deberán ver a su médico

cada año. Durante estas visitas, los niños preescolares tendrán una prueba de plomo en la sangre y se les aplicará barniz de flúor. Los niños pequeños deben seguir viendo a su dentista cada 6 meses para recibir atención preventiva.



Es importante que los estudiantes de kínder vean a su médico.

Durante la visita, el médico hará exámenes de la vista y exámenes de audición más profundos y terminará las inmunizaciones que se haya empezado.

Cuando los niños avanzan en la primaria, las visitas anuales al médico asegurarán de que sigan recibiendo las inmunizaciones



restantes que necesitan. Los niños en edad escolar también deberán ver

En esta edición:

- Crear Niños Saludables- Visitas al doctor por edad
- Evaluación temprana de la niñez
- La prevención es la mejor medicina contra la gripe
- Conceptos básicos sobre calabazas

Médicos para Niños y Adolescentes del Condado Scott

- ◇ (952) 496-8555, Salud Pública
- ◇ (952) 496-8587, Alicia Brambila, Enlace de ingles y espanol
- ◇ (952) 496-8017, Jennifer King, Enlace de ingles y espanol
- ◇ (952) 496-8013, Svetlana Mshar, Enlace en Ruso
- ◇ (952) 496-8014, Farhiya Roble, Enlace en Somalí

a su dentista cada 6 meses para evitar dolores y faltar a clases.



Adolescentes y adultos jóvenes que ven a su médico cada año tienen más

Probabilidades de obtener la mejor protección contra enfermedades como la meningitis, la tos ferina y los cánceres causados por las infecciones por el virus del papiloma humano (VPH).

Durante las visitas de los adolescentes, el médico también realizará un examen de salud mental y hablará sobre las enfermedades de transmisión sexual. Las visitas dentales bianuales ayudan a mantener los dientes sanos.

Age 3? Time to Screen!
3 años? Hora de evaluar!

FACT!

Early Childhood Screening is a process that supports children being ready for kindergarten.

HECHO!

La evaluación de niños a la edad temprana para preescolar, es un proceso que apoya la preparación para kindergarten.

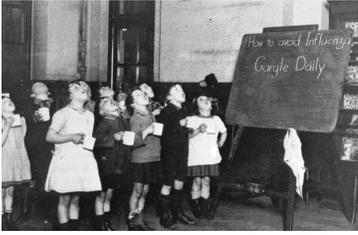
Los primeros años de un niño es un tiempo importante para su aprendizaje y crecimiento.

La evaluación temprana de la niñez apoya la preparación del niño para el kínder y promueve la salud y el desarrollo.

DID YOU KNOW?
It is best for your child to be screened at age 3.

¿Sabías?
Lo mejor para su hijo/hija es sea evaluado a los 3 años.

¡La prevención es la mejor medicina!



Es difícil creer que hace 100 años hubo una gripe mortal que mató a más de 50 millones de personas en todo el mundo. En este lado del mundo, la gripe se llevó unas 675,000 vidas estadounidenses y casi 12,000 habitantes de Minnesota. La gripe pandémica de 1918 fue causada por el virus H1N1.

Esta gripe cobró tantas vidas debido a la falta de vacunas y los tipos de tratamientos disponibles en ese momento. En 1918, el tratamiento básicamente significaba alejar a las personas enfermas de los demás, fomentar el lavado de manos y limitar las reuniones públicas.

Desde la gripe de 1918, la investigación y el tratamiento han mejorado enormemente. En 1930, los científicos probaron por primera vez que la gripe era causada por un virus y no por una bacteria. En 1960, el Servicio de Salud Pública de EE. UU. recomendaba recibir vacunas cada año contra la gripe.

A pesar de todo lo que hemos aprendido, la gripe sigue siendo una amenaza.

Nuevos virus continúan surgiendo y propagándose fácilmente. En abril de 2009 apareció un nuevo virus de la gripe llamado "novel A H1N1" y comenzó la primera pandemia de gripe en casi 30 años. Durante la temporada de gripe de 2009, hubo 1,824 personas de Minnesota que fueron hospitalizadas debido a H1N1 y murieron más de 284,000 personas en todo el mundo.*



Mientras continúan apareciendo nuevos virus de la gripe, los investigadores también los vigilan fabrican vacunas para combatirlos. Cada año, los investigadores de todo el mundo estudian los virus de la gripe para ver cuáles tienen más probabilidades de diseminarse y enfermar a la gente. Los tres o cuatro virus principales se combinan para formar una vacuna estacional contra la gripe. Esto permite que cada vacuna contra la gripe brinde la mejor prevención para esa temporada de gripe. Esta constante actualización es la razón por la cual todas las personas que tienen 6 meses de edad o más deben vacunarse contra la gripe cada año. El calendario de la temporada de gripe es diferente cada año, pero la actividad de la gripe generalmente comienza en octubre y alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero. Se necesitan aproximadamente dos semanas para que nuestros cuerpos tengan la protección completa de la vacuna contra la gripe, por lo que recomendamos vacunarse contra la gripe a fines de octubre. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe. **

* August/September Scott County Scene. ** página web Centers for Disease Control and Prevention



Una guía para la calabaza de invierno El otoño es un momento perfecto para disfrutar de una calabaza de invierno dulce y sabrosa. Hay muchas formas y tamaños diferentes para elegir, pero todos hacen una delicia nutritiva. Una manera simple de asar calabaza es cortar la calabaza por la mitad, quitar las semillas y colocarla en una sartén con el lado cortado hacia abajo. Agregue la mantequilla, la azúcar morena y los condimentos para un sabor más completo.



Acorn squash, húmeda, dulce y tierna. Buenos para asar, hornear, cocer al vapor, macerar y saltear.



Butternut squash es la calabaza de invierno más dulce. Se tuesta y saltea rápidamente y proporciona un puré suave.



Delicata squash es dulce con sabor a maíz y nuez. Asar con mantequilla, o rellenar y hornear.



Kabocha squash es dulce con un sabor ligero de nuez. Asar con un poco de mantequilla o aceite y sal.



Spaghetti squash Cuando está cocida tiene hebras de tipo fideo que son ligeramente dulces. Coma con mantequilla y sal o use como



fideos de arroz. Sweet dumpling squash es almidón con un ligero sabor a maíz. Perfecto



para relleno y asado. Turban squash tiene una textura harinosa suave que funciona bien en las sopas. Use la cascara tostada como platos de sopa.

Planes de Salud:

Blue Plus Advantage

- ◇ (651) 662-5545
- ◇ Ayuda dental (651) 406-5907
- ◇ Gratis (800) 711-9862

Health Partners

- ◇ (952) 967-7998
- ◇ Ayuda dental (952) 967-7998
- ◇ Gratis (866) 885-8880

UCare

- ◇ (612) 676-3200
- ◇ Ayuda dental (651) 768-1415
- ◇ Gratis (800) 203-7225

Portico healthnet - asistencia de inscripción para seguro de salud (651) 489-2273

Scott County Public Health

Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379

Office: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov



¿Están sus niños respirando fácilmente?

La tormenta de los vapeadores y los cigarrillos electrónicos ha golpeado duramente a Minnesota y a las escuelas del Condado Scott. Mientras que el tabaco ha disminuido, el número de jóvenes que usa cigarrillos electrónicos está disparándose. Los cigarrillos electrónicos también conocidos como “e-cigs, e-hookahs, mods, bolígrafo vape, vapes, vapeador, Juuls, y gotas Sourin”, vienen en todas las formas y tamaños. Los dispositivos que usan “e-líquido” o “cartuchos” cuando son activados por el calor crean un aerosol. El vapor del aerosol es inhalado, permitiendo que los químicos viajen a los pulmones, el cerebro y otros órganos. Similar a fumar cigarrillos. El humo es entonces exhalado en una “nube de vapear”. Mientras que el aerosol no contiene muchos de los 7,000 químicos tóxicos encontrados en los cigarrillos, si tiene químicos peligrosos. Todos los “cartuchos” y la mayoría del “e-líquido” contienen nicotina, la cual puede tener efectos dañinos en un cerebro en desarrollo. La nicotina en realidad puede reconectar el cerebro del niño de tal manera que necesitaría la nicotina para funcionar en la escuela o en el trabajo.

Dentro de esta edición:

- Vapear y cigarrillos electrónicos usados por adolescente
- De vuelta a dormir
- Dientes sanos
- Alimentos invernales divertidos

Médicos para Niños y Adolescentes del Condado Scott

- ◇ Salud Pública (952) 496-8555
- ◇ Alicia Brambila, Enlace en Inglés y Español (952) 496-8587
- ◇ Jennifer King, Enlace en Inglés y Español (952) 496-8017
- ◇ Svetlana Mshar, Enlace en Ruso (952) 496-8013
- ◇ Farhiya Roble, Enlace en Somalí (952) 496-8014



¿Quiénes son los estudiantes que están vapeando en Minnesota?

17.4%

11th grado

9.3%

9th gradeo

Vaping & Nicotine



En el Condado Scott

18.2%

11th grado

9.6%

9th grado

25.9% de todos los estudiantes en Minnesota han probado el vapeo

La nicotina se encuentra en casi todo los e-líquidos y todas las sales de nicotina

Los fumadores absorben 1-2 mg. de nicotina por cigarro



1 cucharadita de 12 mg. de e-líquido es igual a 60 cigarrillos de nicotina



Las sales son iguales a 20 cigarrillos



Cuando la nicotina es absorbida por cerebros en crecimiento, puede llegar a ser más difícil el concentrarse o recordar cosas



Los vapores del e-cigarro afectan el sistema inmune de los pulmones y hacen más difícil respirar

Otros químicos que se encuentran en el aerosol del vape incluyen formaldehído y metales pesados como el plomo.

Todos los “cartuchos” y “e-líquidos” contienen agentes saborizantes. Estos sabores tienen químicos que pueden irritar las vías respiratorias, haciendo difícil el respirar. Uno de ellos es el químico diacetilo, es sabido que causa serios problemas en los pulmones como el llamado bronchiolitis obliterans o “pulmón de las palomitas de maíz”.

El apodo se originó cuando se encontró que los trabajadores de una fábrica de palomitas de maíz para el microondas, tenían más problemas respiratorios que lo normal. Las compañías de palomitas de maíz dejaron de usar el diacetilo como saborizante, pero todavía se utiliza en muchos productos para vapear.

De vuelta a dormir

Todos los años, más de 50 bebés saludables en Minnesota mueren por accidentes relacionadas con el dormir. Estos accidentes suceden cuando el bebé está durmiendo en condiciones



que no son seguras, como cuando están en una cama de adultos o en un sofá con los padres u otros niños. Para mantener seguro al bebé, siga las siguientes recomendaciones:

- 1 El bebé siempre deberá dormir en una cuna aprobada por su seguridad
- 2 El bebé siempre deberá dormir en su espalda
- 3 Dejar nada en el área de dormir
- 4 La cara del bebé deberá estar descubierta
- 5 No fumar alrededor del bebé
- 6 No cubra demasiado al bebé; no deje que se sobrecaliente
- 7 Use un colchón firme y con la sábana ajustada

¡Muestra tu sonrisa!

¿Cuánto sabes acerca de la salud dental? Aquí hay algunas preguntas que se hacen frecuentemente acerca del cuidado dental:



¿Qué tan frecuentemente debe de ir mi hijo al dentista?

El plan de Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes paga para que los niños vean a su dentista cada seis meses.

¿Por qué mi niño necesita ver al dentista tan frecuentemente?

Cuando un niño tiene una limpieza dental cada seis meses con un asistente dental, muy a menudo padece de menos caries y menos dolor en los dientes.

¿Cuánto cuesta visitar al dentista?

Las limpiezas dentales son pagadas por el programa de Asistencia Médica (AM, por sus siglas en inglés). El tratamiento de caries dentales y otras necesidades son cubiertas por el paciente.

Contactos Planes de Salud

Blue Plus Blue Advantage
 ◇ (651) 662-5545
 ◇ Ayuda Dental (651) 406-5907
 ◇ Llamada gratis (800)-711-9862

Health Partners
 ◇ (952) 967-7998
 ◇ Ayuda Dental (952) 967-7998
 ◇ Llamada gratis 1-866-885-8880

UCare
 ◇ (612) 676-3200
 ◇ Ayuda Dental (651) 768-1415
 ◇ Llamada gratis (800) 203-7225

Scott County Ayuda MNSure
 ◇ (952) 496- 8088

Portico Healthnet -
 ◇ Asistencia para solicitar seguro médico (651) 489-2273

Oficinas Dentales en el Condado de Scott:

- ◇ Open Door Dental en Jordan (952) 492-6342 acepta MA BluePlus y Ucare
 - ◇ Dental Associates of Savage (952) 440-2292 acepta todos los planes de MA
 - ◇ Children's Dental Services (612) 746-1530 acepta todos los planes de MA
 - ◇ True North en Shakopee (952) 403-5149 acepta MA BluePlus, Ucare y Health Partners
- ¿Todavía está buscando a un dentista? Cada plan de salud ofrece ayuda dental

¡Alimentos invernales divertidos! ¿Quién dice que no se puede jugar con la comida? A continuación hay algunas ideas para antojitos que no solo son saludables, ¡también divertidos!

Muñeco de nieve de huevo cocido con nariz y sombrero de zanahoria, clavos de olor para los ojos y botones, y brazos de perejil.



Bastón de caramelo de rebanadas de fresa y plátano



Renos de rebanadas de queso con cornamenta de pretzel, ojos de pasas y nariz de aceituna



El Grinch de uvas verdes, sombrero de plátano y fresas



Muñeco de nieve de sándwich de crema de cacahuate y mermelada, brazos de pretzel, y sombrero y bufanda con la orilla del pan



Muñecos de nieve con mandarina, sombrero de Oreo y Kiss, y brazos con rajas de canela



Salud Pública Condado Scott

Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379

Office: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov

