

Cuatro recomendaciones para una boca saludable durante el embarazo

✓ **Cepille y use el hilo dental diariamente.**

Cepille sus dientes y encías por lo menos dos veces al día usando un cepillo suave y pasta dental con fluoruro. Use el hilo dental por lo menos una vez al día.

✓ **Exámenes Dentales** Visite al dentista al principio del embarazo. Pida a su doctor una Forma de Recomendación para un Dentista, esto le hará saber al dentista información acerca de usted y su embarazo.

✓ **Una Dieta Saludable y Limitar los Bocadillos** Escoja alimentos bajos en azúcar. Asegure de tomar suficiente calcio para el desarrollo de los dientes y huesos de su bebé.

✓ **Deje de Fumar** El fumar no es saludable para el bebé o la madre. Llame al 1-800 NO BUTTS o 575-6043 para conseguir ayuda. Evite el humo de otros que fuman.



Para conseguir copias de este folleto contactar Family Action al 586-3032 o fasc@fasc.org

Este folleto fue hecho posible por:



www.bibbero.com

Consejos para Embarazadas

Rayos-X (radiografías) Pueden ser tomadas sin problemas. Hable con su dentista si son necesarias.

Ascós Algunas mujeres producen más saliva durante el embarazo. Al cepillar las muelas trate de respirar lentamente, esto por lo general ayuda a disminuir la sensación de náusea.

Sangrado de las encías El usar el hilo dental regularmente ayuda a disminuir el sangrado de las encías. Los cambios hormonales pueden causar que las encías se inflamen y atrapen la comida. Hable con su dentista si continúa con el sangrado.

Mareos y ascós Si usted vomita durante su embarazo es importante enjuagar su boca inmediatamente después. El cepillado de los dientes inmediatamente después de vomitar puede causar el desgaste de los dientes. Los ácidos estomacales afectan los dientes y el cepillarlos afecta el desgaste.

Emergencias Dentales Si usted tiene alguna emergencia dental, consiga ayuda pronto. Su dentista querrá consultar con su doctor si es necesario usar anestesia o medicamentos. Ciertos medicamentos afectan el desarrollo de los dientes de su bebé.

Gracias especiales a:

*Thomas Neal, MD Rebecca Munger, PHN
Christine Ford, DDS Martin Steigner, DDS*

Por su ayuda con este folleto

Embarazo y La Salud Dental

Su salud dental afecta a su bebé.



Este folleto fue producido con la asistencia de Primeros Cinco del Condado de Sonoma



En colaboración con:

Redwood Community Health Coalition
The Children's Oral Health Partnership

Su salud dental afecta a su bebé

① Cuando esta embarazada:

Debido a cambios hormonales durante el embarazo, sus dientes y encías requieren un cuidado especial. **Cepille sus dientes y use el hilo dental a diario.**

Se recomienda que **todas las mujeres** visiten al dentista al principio del embarazo para identificar y tratar problemas dentales. Se pueden realizar tratamientos dentales sin problemas y sin dolor en mujeres embarazadas. Llame para hacer una cita tan pronto sepa que esta embarazada. Se recomienda que se haga el examen dental a mediados de su embarazo (4-6 meses).

Coma saludable para tener dientes saludables. Enjuague su boca con agua después de comer. No coma mucho entre comidas y coma los dulces después de las comidas en lugar de entre comidas. Limite los dulces y almidones (papitas), las sodas o aún los jugos de frutas.

Escoja comidas con poca Azúcar:

Queso	Nueces
Carne seca	Yogurt natural
Ensalada	Leche sin grasa
Vegetales	Palomitas de maíz

Los dientes de su bebé ya se están formando en su



vientre, así que **coma suficiente calcio.**

El calcio se encuentra en la leche, el queso, frijoles, vegetales de hojas verdes. Si no esta comiendo suficiente de estos alimentos, pida a su doctor que le recete suplementos de calcio.



Si tiene enfermedad periodontal, puede que su bebé nazca prematuramente (demasiado pronto).

Enfermedad Periodontal. Es una infección de las encías y el hueso que sostiene al diente en su lugar. Esta infección es causada por bacterias. Las encías se enrojecen, se hinchan y pueden sangrar durante el cepillado.

Sabe Ud. Acerca de Servicios Dentales para Mujeres Embarazadas?

Si usted tiene Medi-Cal también tiene Denti-Cal y puede recibir muchos de los servicios dentales. Si necesita ayuda para encontrar un dentista que acepte Denti-Cal, llame al **1-800-427-8982.**

Si no tiene seguro medico para su embarazo, por favor llame al 1-800-427-8982.

② Después que nace el bebé:

Los padres pueden pasar las enfermedades dentales a sus bebés. Así como la gripa, las bacterias que causa las enfermedades dentales puede pasarse a las bocas de los bebés y niños pequeños. Esto pasa generalmente entre los 6 meses a los dos años.

Visite al dentista ahora para asegurar que tiene buena salud dental.

Ahora es el momento de aprender como mantener los dientes de su hijo sin caries

- ✓ **Observe los dientes de su bebé.** Los dientes saludables deben de ser de un solo color. Aprenda a “levantar el labio” para mirar si hay manchas en los dientes; lleve el bebé al dentista cuando cumpla su primer año.
- ✓ **Limpie los dientes de su bebé** tan pronto como aparezcan, con una toallita limpia o cepillo para bebés. Limpie los dientes por lo menos una vez al día. El mejor momento es antes de ir a dormir.
- ✓ **Prevenga la enfermedad del biberón.** No ponga al bebé a dormir con el biberón. Si lo hace, entonces ponga agua. Cerca de su primer año enseñe a su hijo(a) a beber de la taza en vez del biberón.