



# **SALUD BUCAL DURANTE EL EMBARAZO**



Durante el embarazo es importante cuidar su boca, incluidos los dientes. Cuidar sus dientes, comer alimentos saludables y practicar otros hábitos de buena salud es importante para usted y su bebé.

## **CONSEJOS PARA EL BUEN CUIDADO DE LA SALUD BUCAL:**

- Los cambios que se producen en su cuerpo durante el embarazo pueden provocar dolor e inflamación en las encías, y es posible que sangren. Esto se denomina gingivitis y debe ser tratado por su dentista.
- El cuidado bucal es seguro durante el embarazo y es importante ir al dentista cada 6 meses o cuando tenga alguna inquietud.
- Debe cepillarse los dientes al menos dos veces al día y cambiar el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.
- Utilice todas las noches un enjuague bucal que contenga flúor.
- Coma una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, productos lácteos y cereales integrales.
- Si vomita, es importante enjuagarse la boca para evitar que el ácido ataque los dientes.

## **LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES**

- El buen hábito de cepillar los dientes de leche creará un buen hábito para los dientes permanentes. Debe comenzar a limpiar las encías de su bebé incluso antes de que le salgan los dientes. Puede limpiarlos con un paño limpio o una gasa.
- Los dientes de leche mantienen el espacio para que crezcan los dientes permanentes.
- Los dientes de leche permiten que los niños coman bien.
- Los dientes de leche sanos ayudan a mantener sano el resto del cuerpo.
- Los dientes de leche también ayudan a los niños a hablar con claridad.
- A los niños que tienen dientes sanos les va mejor en la escuela porque no tienen dolor.
- Los niños con dientes sanos se sienten bien consigo mismos.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite [DentaQuest.com](http://DentaQuest.com) o llame al 1-833-479-1984, TTY/TDD 711.

Los beneficios dentales son proporcionados por California Dental Network. California Dental Network opera bajo el nombre de DentaQuest.

En todo este documento, se hace referencia a California Dental Network como DentaQuest.

# Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Chinese: 注意：如果您需要使用您的语言获得帮助，请拨打 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务，例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید، با شماره 1-800-466-7566 یا 711 با شماره 1-833-479-1984 یا 1-833-479-1984 قماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 با شماره 1-800-466-7566 یا 711 قماس بگیرند). برای افراد دچار ناتوانی، کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط برايل و چاپ با حروف درشت نیز امکان پذیر است.

Hmong: UA TWB ZOO NYEEM: Yog koj xav tau kev pab ua koj hom lus, hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Tsis tas li ntawd, tseem muaj cov kev pab thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li ua tus ntawv sur au neeg dig muag thiab luam ua ntawv loj. Hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.