

# ORAL HEALTH DURING PREGNANCY



During your pregnancy it is important to take care of your mouth, including your teeth. Taking care of your teeth, eating healthy foods and practicing other good health behaviors is important for you and your baby.

### TIPS FOR GOOD ORAL HEALTH CARE:

- Changes to your body during pregnancy can cause your gums to be sore and swollen and possibly bleed. This is called gingivitis and should be treated by your dentist.
- Oral care is safe during pregnancy and it is important to visit the dentist every six months or when you have concerns.
- You should brush at least twice a day and replace your toothbrush every 3 to 4 months.
- Rinse every night with a mouthwash that contains fluoride.
- Eat a variety of healthy foods such as fruits, vegetables, dairy products and whole grains.
- If you vomit, it is important to rinse your mouth to stop the acid from attacking your teeth.

### BABY TEETH ARE IMPORTANT

- The good habit of brushing baby teeth will start a good habit for the adult teeth. You should begin wiping your baby's gums even before they have teeth. You can wipe them with a clean wash cloth or gauze.
- Baby teeth hold space for the adult teeth to grow into.
- Baby teeth allow kids to eat right.
- Healthy baby teeth help to keep the rest of the body well.
- Baby teeth also help kids to speak clearly.
- Healthy teeth help children do better in school because they are not in pain.
- Children with healthy teeth feel good about themselves.

**DentaQuest administers dental care benefits to children and adults enrolled in Healthy Connections. If you need help finding a dental provider or have questions about your dental benefits, visit [www.DentaQuest.com](http://www.DentaQuest.com) or call 1-888-307-6552, TTY 711.**

**DentaQuest**<sup>®</sup>  
a Sun Life company

# SALUD ORAL DURANTE EL EMBARAZO



Durante el embarazo es importante cuidar la boca y los dientes. Cuidar los dientes, comer alimentos saludables y tener otros comportamientos saludables es importante para usted y para su bebé.

### CONSEJOS PARA CUIDAR BIEN LA SALUD ORAL

- Los cambios corporales durante el embarazo pueden hacer que las encías estén sensibles, que se hinchen y que posiblemente sangren. A esto se le conoce como gingivitis y es necesario que el dentista la trate.
- El cuidado oral es seguro durante el embarazo y es importante ver al dentista cada seis meses o cuando algo le preocupe.
- Debe cepillarse los dientes cuando menos dos veces al día y reemplazar el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.
- Enjuáguese cada noche con un enjuague bucal con flúor.
- Coma diversos alimentos saludables como frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros.
- Si vomita, es importante enjuagar la boca para que el ácido no afecte los dientes.

### LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES

- El buen hábito de cepillar los dientes de leche dará inicio a un buen hábito para los dientes permanentes. Debe comenzar a limpiar las encías de su bebé incluso antes de que salgan los dientes. Puede limpiarlos con un paño para la cara limpio o una gasa.
- Los dientes de leche mantienen el espacio para que por allí salgan los dientes permanentes.
- Los dientes de leche les permiten a los niños comer bien.
- Unos dientes de leche sanos ayudan a mantener bien el resto del cuerpo.
- Los dientes de leche también ayudan a los niños a hablar claramente.
- Unos dientes sanos ayudan a los niños a desempeñarse mejor en la escuela porque no ocasionan dolor.
- Los niños con dientes sanos se sienten bien en cuanto a sí mismos.

DentaQuest administra los beneficios de atención dental para niños y adultos afiliados a Healthy Connections. Si necesita ayuda para buscar un proveedor dental o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite [www.DentaQuest.com](http://www.DentaQuest.com) o llame al 1-888-307-6552, TTY 711.

**DentaQuest**<sup>®</sup>  
a Sun Life company