

# SALUD BUCAL DURANTE EL EMBARAZO



Es importante cuidar su boca (incluyendo sus dientes) durante su embarazo. Cuidar sus dientes, comer alimentos saludables y practicar otros comportamientos de buena salud es importante para usted y su bebé.

## CONSEJOS PARA UN BUEN CUIDADO DE LA SALUD BUCAL:

- Los cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden provocar sensibilidad e hinchazón en sus encías, así como un posible sangrado. A esto se le llama gingivitis y su dentista debe tratarla.
- El cuidado bucal es seguro durante el embarazo. Es importante visitar al dentista cada 6 meses o cuando tenga problemas.
- Debe cepillarse los dientes al menos dos veces al día y reemplazar su cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.
- Enjuáguese todas las noches con un enjuague bucal que contenga fluoruro.
- Coma una variedad de alimentos saludables, tales como frutas, verduras, productos lácteos y granos integrales.
- Si vomita, es importante enjuagarse la boca para evitar que el ácido ataque sus dientes.

## LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES

- El buen hábito de cepillar los dientes de leche iniciará 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 hacerlo con una toallita o una gasa limpias.
- Los dientes de leche reservan el espacio para que crezcan los dientes permanentes.
- Los dientes de leche permiten que los niños coman bien.
- Los dientes de leche saludables ayudan a mantener el resto del cuerpo en buen estado.
- Los dientes de leche también ayudan a los niños a hablar con claridad.
- Los dientes saludables ayudan a los niños a tener un mejor rendimiento escolar porque no sienten dolor.
- Los niños con dientes saludables se sienten bien consigo mismos.



¿Busca recursos de salud y bienestar? ¡Hay lugares cerca de usted que le pueden ayudar! Visite la página de recursos comunitarios de DentaQuest para consultar una lista de recursos en su área. Simplemente use la cámara de su teléfono inteligente para escanear este código. Coloque el puntero sobre el código y toque su pantalla.

