

SALUD BUCODENTAL DURANTE EL EMBARAZO



Durante el embarazo es importante cuidar la boca y los dientes. Cuidar los dientes, comer alimentos sanos 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 6 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 todas las noches con un enjuague bucal con fluoruro.
- 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 niños deben ir a su primera consulta dental al primer año de edad.

Usted y sus hijos deben ir frecuentemente al dentista para los chequeos dentales. El consultorio dental es el lugar donde el dentista le atiende regularmente cada seis meses. Escoger el dentista adecuado es muy importante. Si tiene cobertura con **Cardinal Care Smiles** (VA Medicaid, FAMIS o FAMIS Plus), le ayudaremos a seleccionar a un dentista que sea de su agrado y confianza. **Cardinal Care Smiles** proporciona beneficios dentales a afiliados menores de 21 años, beneficios dentales apropiados desde el punto de vista médico para mujeres embarazadas e incluso beneficios limitados para mujeres no embarazadas mayores de 21 años.

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 limpiarlas 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.
- Los dientes sanos ayudan a los niños a desempeñarse mejor en la escuela porque no les ocasionarán dolor.
- Los niños con dientes sanos se sienten mejor consigo mismos.

Use la herramienta [Buscar un dentista en DentaQuest.com](#) para buscar un proveedor cerca de usted o comuníquese con el Departamento de servicios para afiliados al 1-888-912-3456



CardinalCare Smiles
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

DentaQuest
a Sun Life company