

Hábitos sanos para sonrisas felices



Obtener atención de salud oral durante el embarazo

Es importante tanto para usted como para su bebé que cuide su salud oral mientras está embarazada. Obtener atención de salud oral, que incluye limpieza, radiografías, empastes y medicamentos para el dolor, no es peligroso para el embarazo. Además, cepillarse dos veces al día con pasta dental que contenga flúor, beber agua a lo largo del día y consumir alimentos nutritivos ayudarán a que usted y su bebé se mantengan saludables.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Consejos para obtener atención de salud oral:

- Pídale ayuda al personal del programa de Head Start para encontrar un seguro de salud oral si todavía no cuenta con uno o no puede pagarlo.
- Si su última visita al dentista fue hace más de seis meses o si tiene algún problema o una inquietud relacionada con la salud oral, programe una consulta lo antes posible.
- Se recomienda obtener atención de salud oral durante el segundo trimestre. Durante el primer trimestre, es posible que experimente náuseas. Y durante el tercer trimestre, podría resultarle incómodo acostarse boca arriba en la silla odontológica.
- En el consultorio dental, dígales que está embarazada y cuál es su fecha de parto. Esta información los ayudará a brindarle la mejor atención y a mantenerla cómoda.

- Descríbalos cualquier cambio que haya notado en sus dientes o encías. También infórmeles sobre todos los medicamentos, incluso suplementos vitamínicos y minerales, que esté tomando.
- Cuénteles sobre cualquier inquietud o preocupación que tenga sobre cómo obtener atención de salud oral.
- Hable con su médico o el personal de su programa de Head Start si necesita ayuda para obtener atención de salud oral o para programar una consulta.

Recursos

Encuentre seguro dental

<https://www.cuidadodesalud.gov/es/>

Encuentre atención de salud oral de bajo costo

Comuníquese con un centro de salud local:

<https://findahealthcenter.hrsa.gov>

Póngase en contacto con una universidad odontológica y un programa de higiene dental locales.



Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración para Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil.

Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. 2017. *Hábitos sanos para sonrisas felices: Obtener atención de salud oral durante el embarazo*. Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness