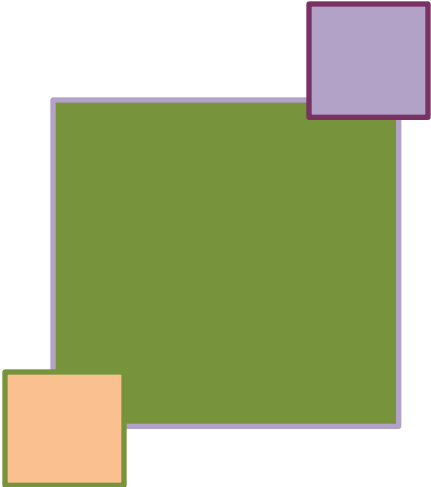


Buena Salud Oral Para Dos



Durante su embarazo...

Empiece ahora

El cuidado de su boca durante el embarazo es importante para usted y para su bebé.



Cepillarse, usar hilo dental, comer alimentos sanos y visitar al dentista para hacerse chequeos y tratamientos ayudará a mantener sanos a usted y a su bebé.



Durante su embarazo...

Prevenga las caries y la enfermedad de las encías...

- cepillándose dos veces al día y
- usando hilo dental una vez al día.



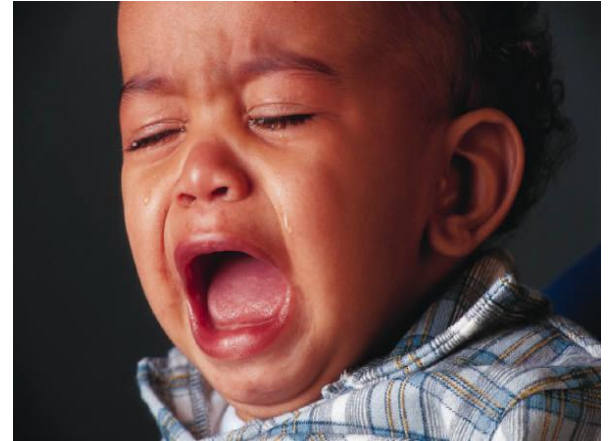
Durante su embarazo...

¿Sabía usted?

Las caries y la enfermedad de las encías son causadas por gérmenes. Si tiene **caries** no atendidas, puede transmitirle estos gérmenes a su bebé después de que nazca.

Si está embarazada y tiene enfermedad de las encías, tiene mayor posibilidad de tener un bebé que nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.

A veces las personas no saben que tienen enfermedad de las encías.



Cómo se contraen las caries

DIENTES



BEBIDAS Y
ALIMENTOS
AZUCARADOS



GERMS IN
PLAQUE * ON
YOUR TEETH



CARIES
DENTALES



*La placa es el producto amarillo y pegajoso que se forma sobre sus dientes. La placa está llena de gérmenes. Cuando se cepilla los dientes, se quita la placa y ésta.

Durante su embarazo...

Enfermedad de las encías

La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías que hace que éstas se pongan rojas, inflamadas o dolorosas.

Esto ocurre cuando los gérmenes en la placa no se quitan de los dientes todos los días.

Cuando está embarazada usted puede estar más propensa a contraer gingivitis.

Cepíllese y use hilo dental todos los días para prevenir la gingivitis.



Gingivitis

Durante su embarazo...

Enfermedad de las encías

La periodontitis es un tipo peor de enfermedad de las encías.

Las encías empiezan a separarse de los dientes, y los dientes se pueden aflojar.

La periodontitis puede causar pérdida de dientes.

Si está embarazada y tiene **periodontitis**, tiene mayor posibilidad de tener un bebé que nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.



Boca sana



Periodontitis leve a moderada

Durante su embarazo...

Cepílese y use hilo dental

Cepílese y use hilo dental todos los días para quitar la placa de sus dientes. ¡Quitar la placa ayuda a prevenir la enfermedad de las encías y las caries!

- Cepílese los dientes con un cepillo suave y una pasta dental con flúor dos veces al día.
- Utilice hilo dental una vez al día antes de dormir.



Cepillarse



Outside
Afuera



Inside
Adentro



Top
Sobre



Usar hilo dental



Wrap floss around the two middle fingers.

Envuelva un pedazo de hilo dental alrededor de sus dos dedos medianos.



Gently slide between teeth until you reach the bottom of the gum.

Deslice suavemente el hilo dental entre los dientes, hasta que usted llegue completamente al fondo de la encía.



Keep a "C" shape.

Mantenga una forma "C."



Durante su embarazo...

Si se siente enferma

Si no puede cepillarse los dientes porque se siente mal o está enferma, enjuáguese la boca con agua o con un enjuague que contenga flúor.

Si vomita, enjuáguese la boca con agua para quitar el ácido que quedó sobre sus dientes.

No use un cepillo de dientes justo después de vomitar. Esto puede dañar sus dientes.



Durante su embarazo...

Coma bien

Coma alimentos sanos

- Frutas y verduras
- Productos de granos integrales como el pan o galletas
- Productos lácteos como leche, yogur o queso
- Pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces



Coma menos dulces

- caramelos
- galletas
- pastel



Durante su embarazo...

Beba bien

Escoge las bebidas de tu hijo (a) sabiamente. Las sodas (gaseosas o refrescos) y los jugos contienen mucha azúcar.

Mientras mas bebidas azucaradas tomes, mas alto es el riesgo de desarrollar caries dental.



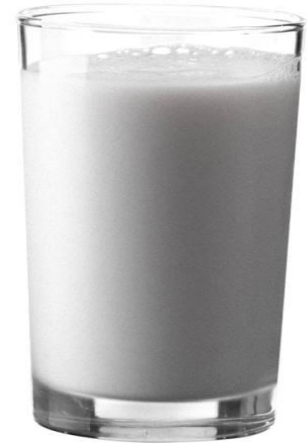
Durante su embarazo...

Beba bien

Tome agua o leche baja en grasa, especialmente entre comidas y bocadillos/meriendas

Beba agua o leche baja en grasa en vez de jugos y otras bebidas azucaradas como:

- refrescos,
- té helado,
- limonada y
- bebidas con gusto a frutas



Durante su embarazo...

Obtenga atención dental

¡Visite a un dentista para hacer un chequeo si está embarazada o si planea embarazarse!

Es seguro y recomendable recibir atención dental durante el embarazo.

No lo postergue hasta después del nacimiento del bebé.



Durante su embarazo...

Hable con su médico

Si no tiene un dentista - o necesita ayuda para obtener atención dental o para hacer una cita - hable con su médico o con el personal de su médico.



Durante su embarazo...

Cuando haga una cita para ver al dentista

Notifique al personal del consultorio dental sobre su embarazo y la fecha proyectada de parto.

Hable con el consultorio dental sobre los descuentos o planes de pago que ofrezcan. MassHealth u otro seguro podría cubrir algo del costo.



Después de que nazca su bebé...

Alimentación

¡La leche materna es la mejor!
Amamante a su bebé durante
6 meses o más si puede.

También puede usar un
biberón con leche materna o
fórmula.

Sostenga a su bebé y al
biberón mientras lo alimente.
¡No deje el biberón
recargado contra algo!



Después de que nazca su bebé ...

A la hora de la siesta o la hora de dormir

Puede poner a su bebé a dormir con un biberón, pero

- SOLO ponga AGUA en el biberón y
- NUNCA coloque leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas (como bebidas con sabor a frutas o refrescos) en el biberón a la hora de dormir.



¡IMPORTANTE! Nunca ponga jugo u otras bebidas azucaradas en el biberón en ningún momento!

Después de que nazca su bebé...

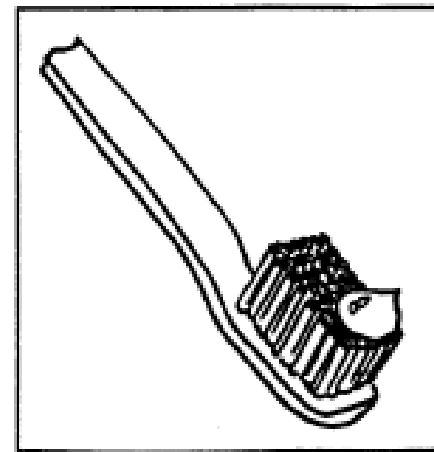
Limpieza

Limpie las encías de su bebé después de cada comida, aun antes de que broten sus primeros dientes.

- Use una toallita limpia y húmeda.

Cuando el bebé tenga su primer diente, comience a cepillarle los dientes dos veces al día con pasta dental.

- Use muy poca pasta dental.
- Use una pasta dental que contenga flúor.

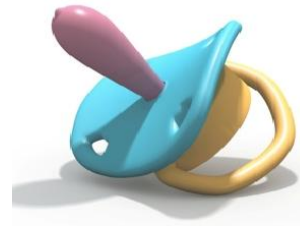


Después de que nazca su bebé...

No comparta

Los gérmenes que causan las caries dentales pueden pasarse de su boca a la de su bebé

- No meta la cuchara del bebé en la boca de usted. Use una cuchara limpia para probar la comida de su bebé.
- Lave el chupón de su bebé con agua. No use la boca de usted para limpiarlo.
- ¡No comparta cepillos de dientes! Todos – bebés, niños y adultos – ¡deben tener el suyo propio!



Después de que nazca su bebé...

Levante el labio de su bebé

Cada mes, busque manchas blancas en los dientes del bebé en la línea de la encía.

Las manchas blancas pueden ser el comienzo de las caries. Si ve manchas blancas, lleve a su bebé al dentista.



Después de que nazca su bebé...

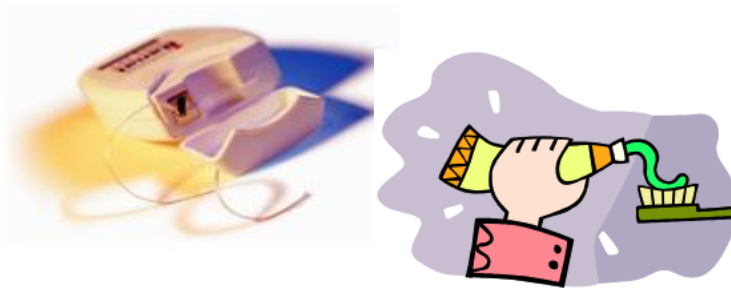
Atención dental para su bebé

Lleve a su bebé al dentista antes de su primer año para que le revise los dientes y las encías.



Después de que nazca su bebé, ¡continúe cuidando su propia salud oral!

¡Siga usando hilo dental y cepillándose con pasta dental con flúor!



Vea a un dentista para hacerse un chequeo al menos una vez al año.



Continúe comiendo alimentos sanos.



¡Si su boca está sana, es muy probable que la boca de su bebé también lo esté!

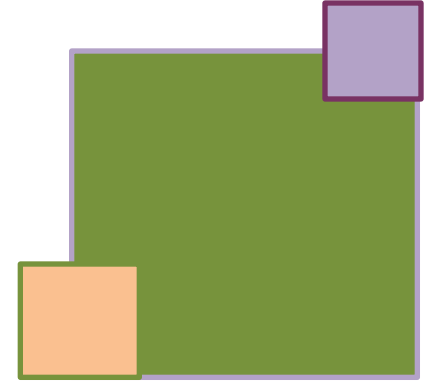
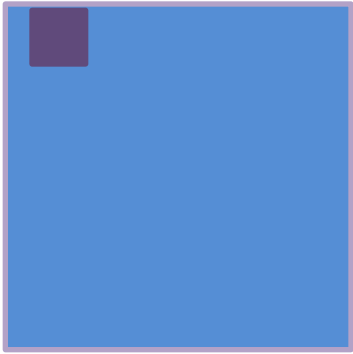


Después de que nazca su bebé...

¡Pase sus hábitos de buena salud oral a sus hijos!

Son un regalo para toda la vida.





Desarrollado con el apoyo generoso de la
Massachusetts Dental Society Foundation y de
Greater Lawrence Family Health Center, Lawrence,
Massachusetts.

Adaptado con permiso de Holt K, Clark M, Barzel R.
2009. Dos sonrisas sanas: Consejos para mantener
sanos a usted y su bebé (rev.). Washington, DC:
Centro Nacional de Recursos de Salud Oral
Materno-Infantil y del Departamento de Salud
Pública de Illinois.

Diciembre de 2011
Northeast Center for Healthy Communities,
Greater Lawrence Family Health Center
Lawrence, Massachusetts
<http://nc4hc.org/>