



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

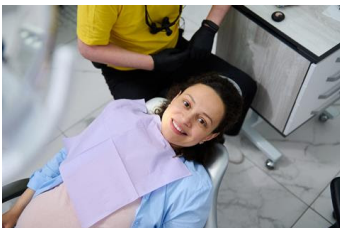


Junio de 2024 | Publicación nro. 40

## Cómo promover la salud oral durante el embarazo

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las mujeres embarazadas, las personas embarazadas y los niños. Este boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

### El embarazo y la salud oral



Las mujeres y las personas embarazadas podrían no ser conscientes de que la salud oral es una parte importante para mantenerse saludable durante el embarazo y de que recibir atención de la salud oral durante el embarazo es seguro.

Al recibir atención de la salud oral y mantener una buena higiene oral durante el embarazo, se reduce el riesgo de que los bebés sufran problemas de salud oral más adelante en la vida. Cuando las familias que esperan un bebé mantienen una boca sana, la familia se predispone a tener una buena salud oral y general durante toda la vida.

## Recursos para el personal

Para obtener más información sobre las preocupaciones de la salud oral durante el embarazo, consulte [La promoción de los servicios de salud oral en las personas embarazadas](#) de la serie de hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#). Descubra consejos para ayudar a que las familias que esperan un bebé mantengan una boca sana.

Lea [Consideraciones de salud oral para personas embarazadas](#) de la [Guía de orientación para los gerentes de salud](#) para obtener consejos y estrategias para mantener una buena salud oral durante el embarazo.

Explore [Cuidados de salud oral durante el embarazo: Una declaración de consenso nacional \(en inglés\)](#) para ayudar a los profesionales de la salud y de servicios sociales, incluido el personal de Head Start, a responder a las necesidades de salud oral de las mujeres y las personas embarazadas. Este material fue desarrollado por el Centro Nacional de Recursos de Salud Oral Materno-Infantil en colaboración con el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos y la Asociación Dental Estadounidense.

## Recursos para los padres

Comparta los folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con las mujeres y las personas embarazadas para ayudarlas a obtener más información acerca de la importancia y la seguridad de la atención de la salud oral durante el embarazo.

- [Obtener atención de salud oral durante el embarazo](#)
- [Cuidado de su salud oral durante el embarazo](#)

Proporcione el formulario [Conocerme: Información sobre su embarazo para su consultorio dental](#) para que las mujeres y las personas embarazadas lo completen antes de su primera visita dental durante el embarazo. Las respuestas a las preguntas ayudan al personal del consultorio dental a obtener más información acerca de la atención prenatal recibida, las prácticas de higiene oral y otras experiencias pertinentes durante el embarazo.

Comparta los folletos de [Sugerencias para una buena salud bucal durante el embarazo](#) del Centro Nacional de Recursos de Salud Oral Materno-Infantil con las mujeres y las personas embarazadas para ayudarles a obtener más información acerca de cómo cuidar su salud oral durante el embarazo. La hoja de consejos también está disponible en [árabe](#), [chino](#), [chuukés](#), [alemán](#), [coreano](#), [portugués](#), [ruso](#), [samoano](#) y [vietnamita](#).

---

# Receta de El rincón de la cocina: Tostadas de pan integral con opciones de untables y coberturas

## Ingredientes

1 rebanada de pan integral tostado

Las opciones de untables incluyen

½ aguacate machacado,

¼ de taza de yogur natural bajo en grasa,

¼ de taza de humus,

¼ de taza de mantequilla de maní,

¼ de taza de queso cottage bajo en grasa,

¼ de taza de queso crema bajo en grasa.



Las opciones preferidas de coberturas incluyen

¼ de taza de fresas rebanadas,

¼ a ½ taza de arándanos,

1 huevo frito o 1 huevo duro rebanado,

¼ de pepino rebanado,

1 banana pequeña rebanada,

¼ de taza de tomates cortados en cubos.

## Instrucciones

1. Coloque la pasta untable preferida sobre una de las rebanadas de pan integral tostado.
2. Agregue la cobertura preferida encima de la pasta para formar un sándwich sin tapa.

**Rinde 1 porción.**

---

## ¡Manténgase conectado!

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (*Health, Safety, and Wellness*) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

¿Alguien le reenvió este boletín? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

## ¡Queremos saber su opinión!

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> | 1-866-763-6481 | Contáctenos

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC. Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. Contacte al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).



Share

Tweet

Share

Forward

[Unsubscribe](#)