



Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

La Salud Dental Durante el Embarazo



El buen cuidado de sus dientes durante el embarazo puede:

- Prevenir problemas dentales causados por enfermedades comunes del embarazo
- Reducir las caries en su bebé, y puede
- Reducir el riesgo de tener un bebé prematuro y de bajo peso

La gingivitis (infección de las encías) y las caries, son enfermedades que con frecuencia afectan a las mujeres durante el embarazo.

- **La gingivitis** es cuando las encías se ponen rojas, hinchadas, y sangran
- **Las caries** resultan cuando el esmalte de los dientes se destruye y como resultado se forman las caries



Gingivitis



Caries

Lo que puede hacer para proteger sus dientes y encías durante el embarazo:

- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día, usando pasta dental con fluoruro
- Use hilo dental todos los días
- Coma una dieta saludable que incluya comidas con calcio y vitamina D
- Limite el consumo de comidas que contienen azúcar
- Visite su dentista por lo menos una vez durante el embarazo (es mejor si lo hace durante el segundo trimestre de su embarazo)
- El mejor momento para recibir tratamiento dental necesario es entre las 14 y 20 semanas de embarazo
- Limpie sus dientes y encías después de vomitar



Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: kanehealth.com/aok.htm o llame al 630-208-3801



HOJA DE INFORMACION La Salud Dental Durante el Embarazo

Cuidados que pueden mejorar su salud dental durante el embarazo:

- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental que contenga fluoruro y use hilo dental diariamente.
- Coma frutas frescas, en vez de jugos enlatados o de botella.
- Tome agua o leche baja en grasa, en vez de sodas o refrescos.
- Obtenga tratamiento dental necesario durante su embarazo. Recuerde que existen muchos tratamientos dentales que son seguros durante el embarazo.
- Infórmele a su dentista que está embarazada, para que el dentista use la anestesia adecuada cuando usted reciba el tratamiento dental.

Las náuseas y el vómito pueden causar daño al esmalte de sus dientes:

Es importante seguir los siguientes pasos cuando las náuseas y/o el vómito están presentes.

- Para prevenir las náuseas y el vomito, haga lo siguiente:
 - Coma porciones pequeñas de comida nutritiva durante el día.
 - Coma un par de galletas saladas por la mañana antes de levantarte de la cama.
- Después de vomitar, haga lo siguiente:
 - Limpie bien su boca para remover el ácido estomacal de tus dientes.
 - Mezcle una cucharada de bicarbonato de sodio (baking soda) en una taza de agua. Use esta mezcla para enjuagarse los dientes después de vomitar. Esto ayuda a neutralizar el ácido que daña sus dientes.
 - Mastique chicle sin azúcar después de vomitar.

Lo que puede hacer para prevenir las caries en los niños:

- Los dientes de su bebé, se comienzan a formar entre el **tercer y sexto mes de embarazo**. Su dieta durante el embarazo debería incluir comidas que contengan calcio, proteína, vitaminas A, C, y D, al igual que fósforo. *(Lea las etiquetas de las comidas para ver que nutrientes contienen)*
- Desde el nacimiento de su bebé, después de cada comida, y antes de dormir; limpie sus encías con un trapo húmedo, una gaza, o un cepillito dental con cerdas suaves (no use pasta dental con fluoruro hasta que su bebé sepa escupir y no tragar la pasta).
- No ponga a dormir a su bebé con una botella que contenga leche o jugo (si su bebé necesita su botella para poder dormirse, asegúrese que contenga agua solamente).
- Las bacterias que causan caries se pueden pasar de la mamá al bebé por el contacto diario. No limpie la boca del bebé o su chupón con su saliva. No bese a su bebé en la boca; mejor béselo en la mejilla o la frente. No coma con la misma cuchara que usa para darle de comer al bebé.
- Lleve al bebé a su primera cita con el dentista a los 12 meses de edad o seis meses después de que le brote su primer diente.

Distribuido por: