

Tips para la Mujer Embarazada

Rayos-X - Pueden aplicarse con seguridad, hable con su dentista si son necesarios.

Cepillar – Algunas mujeres tienen más saliva durante el embarazo. Trate de respirar suave por la nariz cuando se cepille los dientes, esto usualmente reduce la náusea.

Encías Sangrantes - Cambios Hormonales pueden causar inflamación en las encías haciendo que la comida se atrape. El uso del hilo dental con regularidad usualmente reduce la cantidad de sangramiento de las encías. Contacte a su dentista si el sangrado de las encías continúa.

Naúseas del Embarazo – Si usted vomita durante el embarazo, es importante de enjuagar la boca con agua después de vomitar. Cepillar los dientes inmediatamente después de vomitar puede causar el desgaste de los dientes. Los ácidos del estómago suavizan los dientes, causando que al cepillarse sea muy áspero.

Emergencias Dentales - Si sufre una experiencia dental de emergencia, reciba ayuda de inmediato. Su dentista puede ser que quiera hablar con su médico si es necesario del uso de anestesia o medicamentos. Ciertos medicamentos pueden afectar el desarrollo de su bebé.



Esta información especial es para usted por parte de la Corporación Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands & Polk Counties, Inc.
863-297-3043
www.healthystarthhp.org

Para más información sobre su embarazo y su bebé llame a su oficina local de Healthy Start.

- ◆ Auburndale 863-965-5400
- ◆ Bartow 863-519-7916
- ◆ Haines City 863-421-3204
- ◆ Lake Wales 863-678-4144
- ◆ Lakeland 863-413-2620
- ◆ Sebring 863-386-6040
- ◆ Wauchula 863-773-4161

Auspiciado en parte por la Corporación de Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands and Polk Counties, Inc. y por el Departamento del State of Florida Department of Health. Este material esta disponible para usted como un recurso educacional, no debe ser tratado como representación medica o consejería de salud o como recomendaciones. Si tiene cualquier problema de acuerdo a su salud, favor de contactar su médico lo antes posible.

Cepille Para La Buena Salud De Usted y Del Bebé!



Lo Que Usted Necesita Saber Sobre la Salud Oral

Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands & Polk Counties, Inc.
301 3rd Street NW, Suite 200
Winter Haven, FL 33881
863-297-3043





Mientras esta Embarazada

Felicidades en su embarazo!

Ahora, más que nunca, es importante comer saludable, ser ejercicio y cuidar de sus dientes. De acuerdo a los cambios hormonales durante el embarazo, sus dientes y encías requieren de un cuidado especial.

- ♥ **Cepille y use hilo dental diariamente.** Cepille sus dientes y encías por lo mínimo dos veces al día.
- ♥ **Coma inteligente para dientes sanos.** Enjuague su boca con agua después de cada bocado.
- ♥ **Seleccione bocados bajos en azúcar.**

Yogurt (Puro)	Nueces, Semillas
Polomitas	Ensaladas



- ♥ **Obtenga suficiente calcio.** El calcio se encuentra en la leche, queso, frijoles secos y vegetales de hoja verde. Si su dieta es baja en estos alimentos, preguntele a su médico prenatal sobre un suplemento de calcio.
- ♥ **No Fume.** El consumo del tabaco no son saludables para usted y su bebé. Llame al: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) o hable con su médico o enfermera para asistencia.

Enfermedad Periodontal (Encías)

Sabía usted que durante el embarazo las necesidades de salud de oral de la embarazada cambian? Esto se debe a los cambios hormonales que ocurren durante el período de gestación, los cuales afectan muchas partes del organismo, incluso su boca. La enfermedad periodontal puede variar desde una simple inflamación de las encías o gingivitis hasta una enfermedad grave que puede dañar los tejidos blandos o los huesos que sostienen los dientes. Entre las embarazadas, es frecuente que padezca de "gingivitis" o inflamación de las encías.

En el embarazo, cualquier infección, incluso en las encías, debe ser motivo de preocupación. Se ha comprobado que una mujer embarazada con una infección en las encías tiene una probabilidad siete veces mayor de tener un bebé prematuro o que pese poco que las embarazadas que no padecen de las encías. **Un dentista puede tratar la enfermedad de las encías de manera segura durante el embarazo.**

Para mayor protección consulte con su dentista cada seis meses para un examen dental y limpieza. Manténgase alerta a los siguientes problemas y consulte con su dentista de inmediato si nota alguno de lo siguientes:

- ♥ Le supuran o sangran las encías al cepillarse.
- ♥ Tiene la impresión de que las encías se separan de sus dientes, mal sabor o mal aliento.
- ♥ Nota que los dientes se mueven o cambios en la forma en que sus dientes tocan al morder.

Llame a su Departamento de Salud local para información sobre los servicios dentales gratis o de bajo costo.



Después del Nacimiento de su Bebé

Los padres pueden pasar enfermedades dentales a sus bebés. Como un resfriado común, los gérmenes que causan las caries pueden propagarse de su boca a la boca de su bebé. Esto usualmente sucede entre los 6 meses hasta los 2 años de edad.

Ahora es el momento de aprender como cuidar la sonrisa de su bebé.

- ✓ **Cheque los dientes de su bebé.** Los dientes sanos deben tener un solo color. Asegúrese de chequear por manchas en los dientes. Lleve a su bebé con un dentista al cumplir el primer año de vida.
- ✓ **Limpie los dientes de su bebé.** Tan pronto le salgan los dientes, limpie los con un paño suave y limpio o con un cepillo de dientes para bebés. Limpie los con suavidad por lo menos una vez al día. Es mejor si los limpia antes de poner al bebé a dormir.
- ✓ **Prevenga las caries del bebé por causa del biberón.** No ponga a su bebé a dormir con una biberón por la noche o durante las siestas. Si tiene que darle un biberón a su bebé antes de ir a dormir, asegúrese de llenarla con agua. Anime a su bebé a beber por medio de una taza cuando se próxima su primer cumpleaños.

