

LA SALUD DENTAL DURANTE EL EMBARAZO:

Es más que una sonrisa bonita



¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE EL EMBARAZO Y LA SALUD DENTAL?

Los cambios hormonales durante el embarazo hacen que sea más probable tener gingivitis. Esto significa que sus encías se ponen sensibles e hinchadas, o pueden sangrar.

El embarazo también aumenta el riesgo de enfermedad de las encías. Los estudios muestran que las personas con enfermedad de las encías tienen mayor probabilidad de un parto prematuro.



CONSEJOS PARA CUIDAR DE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS DURANTE EL EMBARAZO

1 Vea a su dentista lo antes posible después de quedar embarazada.

DÍGALE SOBRE:

- ✓ Los medicamentos recetados que toma
- ✓ Las vitaminas que toma, incluyendo las vitaminas prenatales
- ✓ Cualquier dolor, sangrado o hinchazón de sus encías

La enfermedad de las encías o los dientes sin tratar puede afectar a su bebé en crecimiento. Por eso es muy importante buscar tratamiento rápidamente.

La mayoría del cuidado dental urgente, incluyendo rayos X, puede hacerse durante el embarazo.

2 Asegúrese de que su dieta contenga muchos alimentos que proporcionan hierro, vitamina C y calcio.

¡Estos nutrientes ayudan a mantener sus dientes fuertes y sanos!



ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- Res
- Pavo
- Huevos
- Frijoles
- Cereales fortificados con hierro



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

- Chiles morrones
- Brócoli
- Repollo
- Naranjas
- Fresas



ALIMENTOS LÁCTEOS RICOS EN CALCIO

- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Leche sin grasa
- Leche baja en grasa
- Leche de soya fortificada con calcio
- Queso bajo en grasa



LA SALUD DENTAL DURANTE EL EMBARAZO:

Es más que una sonrisa bonita



3 Cepílese los dientes o enjuáguese la boca después de comer alimentos pegajosos o dulces.

4 Cepílese los dientes 2 a 3 veces al día, y use hilo dental cada día.



¿LA NÁUSEA IMPIDE CEPILLARSE LOS DIENTES REGULARMENTE

ESTOS CONSEJOS PODRÍAN AYUDARLE:

- Si la pasta dental regular le hace sentir náusea, pruebe cambiar a una pasta dental con sabor más suave. O cepillarse con agua simple es mejor que nada.
- Si temprano por la mañana no es un buen momento para usted, pruebe más tarde en la mañana. O tan pronto como se sienta mejor. Coloque un cepillo dental extra en su bolso.
- Si sus encías sangran cuando se cepilla, cambie a un cepillo nuevo con cerdas más suaves. Cepílese suavemente.
- Si la náusea causa que vomite, enjuáguese la boca con agua después. Esto ayuda a eliminar de sus dientes el ácido que puede causar caries. Después de enjuagarse, espere 15 minutos antes de cepillarse los dientes, para que no cepille el ácido en sus dientes.



Tome esta lección para aprender:

- Por qué la salud dental es tan importante durante el embarazo.
- Maneras sencillas de tener dientes y encías sanos para toda la vida.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida

