

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Su Salud Bucal Durante el Embarazo



**No olvide visitar a su dentista durante su embarazo.
¡La salud de su bebé puede depender de ello!**

Es muy importante cuidar bien los dientes y las encías durante el embarazo. El embarazo causa muchos cambios en la boca que aumentan el riesgo de caries y enfermedades de las encías. La siguiente información la ayudará a mantener una buena salud bucal durante el embarazo.

Prevenir la caries dental durante el embarazo

Dado que el embarazo puede causar náuseas matutinas y llevar a comidas y meriendas más frecuentes, asegúrese de:

- *Limite las comidas y bebidas azucaradas.*
- *Enjuague su boca después de comidas y bebidas azucaradas.*
- *Cepílle los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor, incluso cuando esté cansado.*
- *Beba agua fluorada (verifique si el agua de su ciudad está fluorada).*
- *Continúe con chequeos regulares con su dentista.*
- *Enjuague su boca con agua si experimenta vómitos por las náuseas matutinas.sickness.*

Encías sanas

Las encías aparecen rosadas y "apretadas".



Gingivitis del embarazo

Las encías aparecen rojas, hinchadas y sangran fácilmente.





Prevenir la enfermedad de las encías durante el embarazo

Las hormonas del embarazo pueden hacer que los encías se hinchen y sangren. Siga estos consejos para mantener sus encías saludables durante el embarazo:

- Cepille los dientes dos veces al día.
- Limpie entre los dientes con hilo dental o limpiador interdental al menos una vez al día.
- Coma una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras.
- Visite al dentista para una limpieza

Prevenir la enfermedad de las encías durante el embarazo

La salud de sus encías puede aumentar las posibilidades de que su bebé nazca demasiado temprano o con un peso al nacer demasiado bajo, y puede provocar problemas graves para su bebé, tales como:

- Muerte súbita infantil
- Parálisis cerebral
- Problemas respiratorios
- Problemas de aprendizaje

¡El cuidado dental es seguro e importante durante el embarazo! Cuando cuida bien sus dientes y encías, aumenta las posibilidades de tener un bebé sano.

Solicite a su asesor dietético una guía de atención dental gratuita y de bajo costo proporcionada por la Fundación Delta Dental de Oklahoma.



¡DETENER!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2020 | 20074WIC | ODH No. P1390A |