



**ORAL HEALTH KANSAS**

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

## Trucos y Artimañas: **Náuseas y su salud dental**

Reflujo de ácido desde el estómago puede causar daño al esmalte de sus dientes.



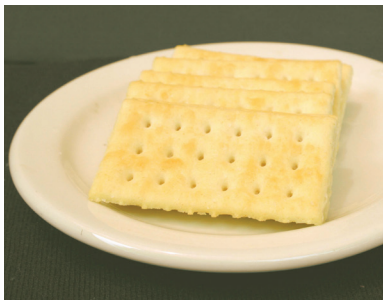
### **Medidas que se deben tomar después de vomitar**

- No se cepilla los dientes, puede dañar el esmalte ablandado
- Enjuáguese su boca con agua del grifo para reducir los niveles del ácido
  - Agua del grifo con un poco de bicarbonato de soda es mejor
  - Un enjuague con fluoruro también trabaja
- También puede usar una pequeña cantidad de pasta con fluoruro en sus dientes, usando su dedo



### **Espere una hora antes de cepillarse**

- Use un cepillo de dientes muy suave
- Use una pasta de dientes con fluoruro
  - Elige un sabor rico
- Cepille suavemente cada lado de los dientes cinco veces
- Escupe la pasta pero no se enjuague-deje que el fluoruro trabaje para que fortalezca el esmalte



### **Ideas que puede ayudar a reducir las náuseas**

- Come un pedacito de galleta, después enjuáguese sus dientes con agua
- Come pequeñas cantidades de comidas durante el día
- Pruebe el té de menta o chicle sin azúcar
- Huela un limón o lima-no chupe el jugo de frutas ácidos
- Tome agua del grifo lentamente durante el día para mantener limpia su boca

**Cuidando sus dientes especialmente durante su embarazo es muy importante**