ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

¿Tiene Náuseas y Vómitos? Proteja sus Dientes

Los vómitos y el reflujo hacen que el ácido del estómago llegue a la boca. Este ácido puede debilitar el esmalte de los dientes.

Justo después de vomitar:

- Enjuáguese la boca con agua.
- No se cepille los dientes de inmediato. El ácido puede ablandar los dientes por un tiempo.
- Si puede, enjuáguese la boca con agua y un poco de bicarbonato de sodio para neutralizar el ácido.

Espere antes de cepillarse:

- Espere de 30 a 60 minutos antes de cepillarse.
- Cepíllese suavemente con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con flúor.
- Escupa la pasta dental, pero no se enjuague con agua.

Si cepillarse le causa náuseas:

- Pruebe un cepillo de dientes más pequeño.
- Pruebe una pasta dental de otro sabor.
- Cepíllese cuando tenga menos náuseas.

¿Tiene vómitos o reflujo con frecuencia?

Dígaselo a su dentista y al profesional de salud que la atiende durante el embarazo.

¿Quiere saber más?

Más consejos de la serie sobre el embarazo:

- El embarazo y la salud bucal
- Atención dental durante el embarazo: ¿Es segura?
- El embarazo puede cambiar su boca