



## ¿Tu Boca Esta Lista Para Su Embarazo?

¡**F**elicidades en su embarazo! Ahora.....cuando era la ultima vez que fue al dentista? Aunque es un mito que la mama "pierde un diente con cada bebe", teniendo un poco mas cuidado de su boca ahora puede ser una parte importante de un embarazo sano y mejor salud en total para usted y su bebe nuevo.

### Manteniendo Náuseas Matutino

El acidez estomacal y reflujo ácido de los vómitos puede dañar los dientes. Aqui hay unas ideas para ayudar minimizar el daño

- Inmediatamente despues de vómitos
  - No se cepilla los dientes, como resultado puede dañar el esmalte
  - Enjuágue su boca con agua del grifo y bicarbonato de sodio para reducir los niveles del acido. Seguimiento con un enjuague con flúor, si desea.
- Espera una hora antes de cepillarse
  - Usa un cepillo de dientes muy suave y pasta de dientes con flúor
  - Escupa la pasta pero no se enjuague-deje que el flúor trabaja para que fortalece los dientes
- Ideas para ayudar reducir la náusea
  - Mordisquea un pedacito de galleta, despues enjuaguese sus dientes con agua
  - Intenta el té de menta o chicle sin azúcar

Puede encontrar mas ideas para mantener la náusea matutino en el sitio web del Oral Health Kansas <http://bit.ly/teethandnausea>

## Cuidado diario de la boca

Manteniendo sus dientes y encías limpias es esencial para una boca, cuerpo y embarazo sano.

- Cepille sus dientes dos veces por día usando un cepillo suave y pasta de dientes con flúor
- Cepillarse antes de acostarse es el momento más importante. Evite la merienda después de cepillar. El cepillo debe ser la última cosa que toca sus dientes antes de dormir.
- Usando hilo dental cada día eliminará los alimentos y gérmenes que el cepillo de dientes no puede alcanzar

## Hábitos Saludables

Cuando usted come es tal importante de que come. Se trata de su riesgo de caries. La mayoría de caries son causados por lo que comemos y bebemos entre comidas.

- Entre comidas, elige meriendas que no contienen carbohidrato. Algunos ejemplos incluyen queso, huevos duros, palomitas, fruta fresca y vegetales.
- Bebe agua enveada de bebidas dulces. Para más interés, puede poner fruta frescas, vegetales o hierba en su vaso

## Vea su dentista para tratamiento necesario

Infecciones de salud dental no tratada puede contagiar a otras partes del cuerpo. Es importante y sano recibir cuidado dental mientras estas embarazada. No espere hasta su bebé esta nacido para tener tratamiento para caries y infección a las encías.

- Si su última visita era más de seis meses anterior, haga una cita dental lo más posible.
- Servicios dentales, incluyendo limpieza, radiografías, algunos analgésicos, inyecciones anestésicos y empastes son sanos durante su embarazo
- En este momento si no tiene dentista, o si el costo es un problema, considerar la posibilidad de revisar su clínica dental de bajo costo. Clínicas de bajo costos ofrecen cuidado a todas edades, a pesar si su familia tiene seguro dental o no. Aceptan pago de Medicaid (KanCare), seguro privado y pagos individual. Usa este mapa para ver si tiene una clinic dental de bajo costo en su area.

Puede encontrar más información para salud dental durante su embarazo al sitio de Oral Health Kansas <http://bit.ly/pgdentalcare>



**ORAL HEALTH KANSAS**  
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION