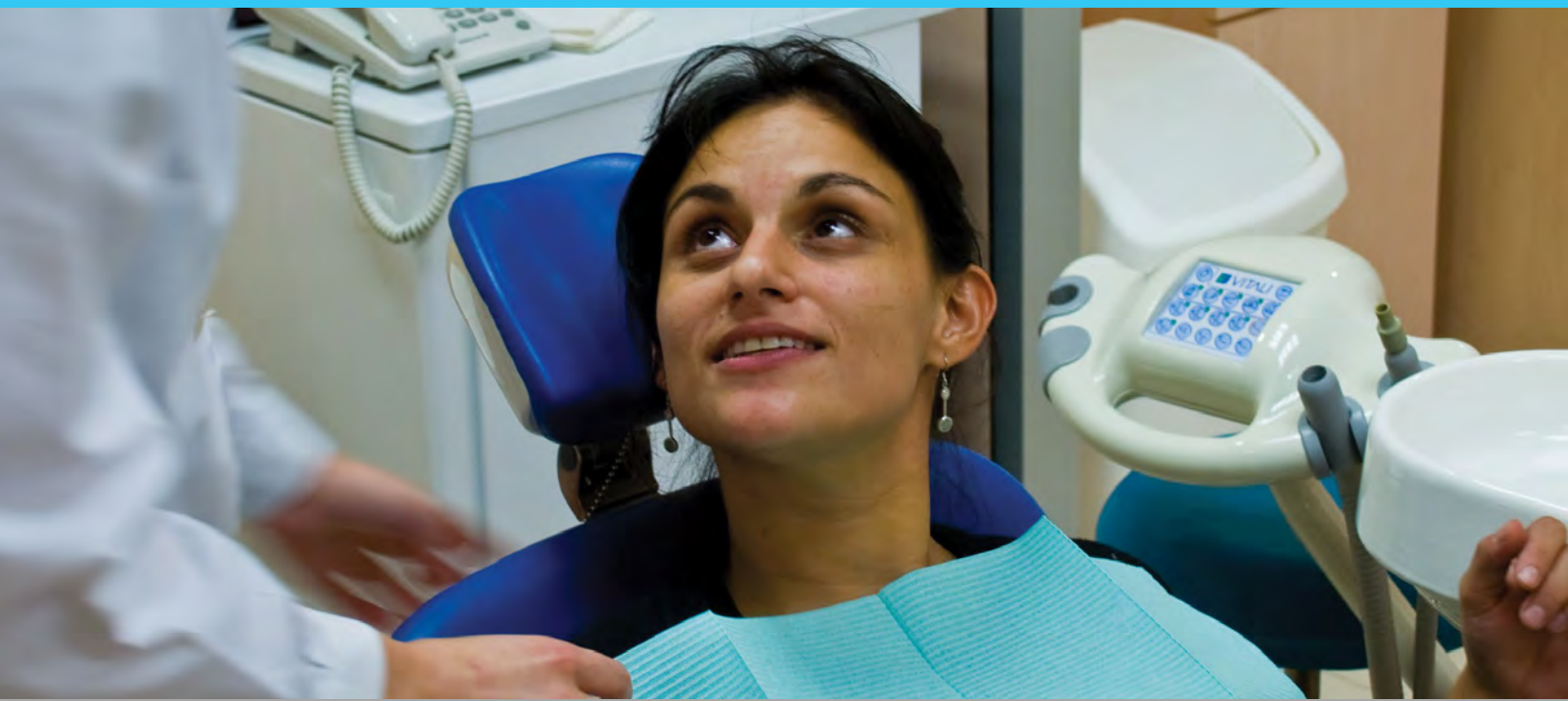


Hábitos sanos para sonrisas felices



Cuidado de su salud oral durante el embarazo

Es importante para usted y su bebé cuidar su salud oral. Es seguro e importante cuidar su salud oral durante el embarazo. Usted y su bebé se mantendrán saludables si practica una buena higiene oral, come alimentos saludables y obtiene atención de salud oral.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Sugerencias para mantener su boca y dientes saludables durante el embarazo:

- Consuma alimentos saludables como productos de granos integrales; frutas y verduras; leche, queso y queso cottage bajos en grasas y yogurt sin endulzar. La carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces también son buenas opciones.
- Tome agua, especialmente entre comidas y refrigerios. Tome agua de la llave que contenga fluoruro.
- Coma refrigerios saludables como frutas, verduras y leche baja en grasa, queso, queso cottage y yogurt sin endulzar.
- Coma menos alimentos dulces como caramelos, galletas, pasteles y frutas secas. Tome menos bebidas azucaradas como las bebidas con sabor de fruta, bebidas gaseosas y jugos de fruta. Si consume alimentos dulces o bebidas azucaradas, hágalo solo durante las comidas.
- Cepille sus dientes con un cepillo dental suave y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes

de acostarse. No se enjuague después de cepillarse. La pequeña cantidad de pasta que se queda en su boca es buena para los dientes.

- Use hilo dental una vez al día antes de acostarse.
- Todas las noches, utilice un enjuague oral con fluoruro de venta sin receta que no contenga alcohol.
- Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en una taza de agua. Esto ayuda a prevenir daños en los dientes.
- Obtenga atención de salud oral. Si su última visita dental fue hace más de 6 meses o si tiene algún problema o preocupación acerca de su salud oral, haga una cita con un profesional dental tan pronto como pueda.
- En el consultorio dental, dígales que está embarazada y cuál es su fecha de parto. Esta información ayudará al equipo dental a darle la mejor atención.



Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cuidado de su salud oral durante el embarazo*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Créditos de las fotos: Conor Lawless (primera página, parte superior); Departamento de Agricultura de los Estados Unidos / Flickr / CC BY (primera página, parte inferior); jypsygen / Flickr / CC BY-NC-ND (última página)



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness