

# Establecimiento de metas para la salud oral durante el embarazo



Hacer una cita con el dentista

Beber menos refrescos y bebidas azucaradas

Ir al dentista

Comer más frutas y verduras

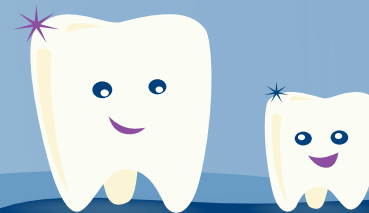
Cepillarse los dientes con pasta con flúor dos veces al día

Usar el *Pasaporte del embarazo* (Pregnancy Passport)

Limpiarse con hilo dental una vez al día

Leer el *Pasaporte del niño* (Child Passport) antes de que nazca el bebé

Beber más agua de la llave



**Dientes sanos**  
*Niños sanos*

Para buscar un dentista, visite:  
[HealthyTeethHealthyKids.org](http://HealthyTeethHealthyKids.org)