

## Consejos de salud bucal para mujeres embarazadas



**Durante el embarazo es importante tener buenos hábitos de salud bucal.**

## Consejos de salud bucal para mujeres embarazadas



**Durante el embarazo es importante tener buenos hábitos de salud bucal.**

## Consejos de salud bucal para mujeres embarazadas



**Durante el embarazo es importante tener buenos hábitos de salud bucal.**

## Consejos de salud bucal para mujeres embarazadas



**Durante el embarazo es importante tener buenos hábitos de salud bucal.**

**Aquí encontrará algunas sugerencias para que usted y su bebé estén sanos:**

- ◇ Visite al dentista. Es seguro tener atención dental cuando se está embarazada. No postergue la visita hasta después de tener su bebé. Hable con su médico si necesita ayuda para conseguir atención dental o conseguir un turno.
- ◇ Cepílese los dientes dos veces por día con un dentífrico o pasta dental que tenga flúor.
- ◇ Use el hilo dental una vez al día antes de acostarse para mantener sanos sus encías y sus dientes.
- ◇ Entre horas, coma alimentos sanos como verduras, frutas y queso. Tome agua y leche descremada en vez de refrescos.
- ◇ Evite comidas y bebidas que tengan mucha azúcar dado que pueden producir caries.
- ◇ Si tiene buenos hábitos de salud bucal, ¡su hijo los tendrá también!

**Aquí encontrará algunas sugerencias para que usted y su bebé estén sanos:**

- ◇ Visite al dentista. Es seguro tener atención dental cuando se está embarazada. No postergue la visita hasta después de tener su bebé. Hable con su médico si necesita ayuda para conseguir atención dental o conseguir un turno.
- ◇ Cepílese los dientes dos veces por día con un dentífrico o pasta dental que tenga flúor.
- ◇ Use el hilo dental una vez al día antes de acostarse para mantener sanos sus encías y sus dientes.
- ◇ Entre horas, coma alimentos sanos como verduras, frutas y queso. Tome agua y leche descremada en vez de refrescos.
- ◇ Evite comidas y bebidas que tengan mucha azúcar dado que pueden producir caries.
- ◇ Si tiene buenos hábitos de salud bucal, ¡su hijo los tendrá también!

**Aquí encontrará algunas sugerencias para que usted y su bebé estén sanos:**

- ◇ Visite al dentista. Es seguro tener atención dental cuando se está embarazada. No postergue la visita hasta después de tener su bebé. Hable con su médico si necesita ayuda para conseguir atención dental o conseguir un turno.
- ◇ Cepílese los dientes dos veces por día con un dentífrico o pasta dental que tenga flúor.
- ◇ Use el hilo dental una vez al día antes de acostarse para mantener sanos sus encías y sus dientes.
- ◇ Entre horas, coma alimentos sanos como verduras, frutas y queso. Tome agua y leche descremada en vez de refrescos.
- ◇ Evite comidas y bebidas que tengan mucha azúcar dado que pueden producir caries.
- ◇ Si tiene buenos hábitos de salud bucal, ¡su hijo los tendrá también!

**Aquí encontrará algunas sugerencias para que usted y su bebé estén sanos:**

- ◇ Visite al dentista. Es seguro tener atención dental cuando se está embarazada. No postergue la visita hasta después de tener su bebé. Hable con su médico si necesita ayuda para conseguir atención dental o conseguir un turno.
- ◇ Cepílese los dientes dos veces por día con un dentífrico o pasta dental que tenga flúor.
- ◇ Use el hilo dental una vez al día antes de acostarse para mantener sanos sus encías y sus dientes.
- ◇ Entre horas, coma alimentos sanos como verduras, frutas y queso. Tome agua y leche descremada en vez de refrescos.
- ◇ Evite comidas y bebidas que tengan mucha azúcar dado que pueden producir caries.
- ◇ Si tiene buenos hábitos de salud bucal, ¡su hijo los tendrá también!

## ¿Sabe usted sobre servicios de atención dental para mujeres embarazadas?



Si usted está embarazada y tiene Asistencia Médica o se encuentra inscrita en el Programa de Salud Infantil de Maryland (Maryland Children's Health Program – MCHP), usted tiene cobertura dental.

La atención dental se halla disponible para mujeres embarazadas de cualquier edad.

Si usted no recibe Asistencia Médica o MCHP pero piensa que reúne los requisitos, contacte el departamento de salud local, el Centro WIC o el departamento local de servicios sociales.

**Una buena salud bucal puede reducir el riesgo de tener un bebé prematuro.**

Office of Oral Health  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary

En colaboración con:

Center for Maternal and Child Health  
Women, Infants and Children Program

OFFICE OF ORAL HEALTH  
Prevention and Health Promotion Administration  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
201 W. Preston Street, 4th Fl.  
Baltimore, MD 21201 410-767-5300

<http://phpa.dhmm.maryland.gov/oralhealth>  
email: [dhmm.oralhealth@maryland.gov](mailto:dhmm.oralhealth@maryland.gov)

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) se operan en una base no discriminatoria. Esta política prohíbe discriminación en base a raza, color, sexo u origen nacional y cumple las disposiciones de empleo y garantía de ventajas, privilegios y servicios especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que se les dé a individuos idóneos con discapacidades la posibilidad de participar y de beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de DHMH  
02/2015

## ¿Sabe usted sobre servicios de atención dental para mujeres embarazadas?



Si usted está embarazada y tiene Asistencia Médica o se encuentra inscrita en el Programa de Salud Infantil de Maryland (Maryland Children's Health Program – MCHP), usted tiene cobertura dental.

La atención dental se halla disponible para mujeres embarazadas de cualquier edad.

Si usted no recibe Asistencia Médica o MCHP pero piensa que reúne los requisitos, contacte el departamento de salud local, el Centro WIC o el departamento local de servicios sociales.

**Una buena salud bucal puede reducir el riesgo de tener un bebé prematuro.**

Office of Oral Health  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary

En colaboración con:

Center for Maternal and Child Health  
Women, Infants and Children Program

OFFICE OF ORAL HEALTH  
Prevention and Health Promotion Administration  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
201 W. Preston Street, 4th Fl.  
Baltimore, MD 21201 410-767-5300

<http://phpa.dhmm.maryland.gov/oralhealth>  
email: [dhmm.oralhealth@maryland.gov](mailto:dhmm.oralhealth@maryland.gov)

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) se operan en una base no discriminatoria. Esta política prohíbe discriminación en base a raza, color, sexo u origen nacional y cumple las disposiciones de empleo y garantía de ventajas, privilegios y servicios especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que se les dé a individuos idóneos con discapacidades la posibilidad de participar y de beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de DHMH  
02/2015

## ¿Sabe usted sobre servicios de atención dental para mujeres embarazadas?



Si usted está embarazada y tiene Asistencia Médica o se encuentra inscrita en el Programa de Salud Infantil de Maryland (Maryland Children's Health Program – MCHP), usted tiene cobertura dental.

La atención dental se halla disponible para mujeres embarazadas de cualquier edad.

Si usted no recibe Asistencia Médica o MCHP pero piensa que reúne los requisitos, contacte el departamento de salud local, el Centro WIC o el departamento local de servicios sociales.

**Una buena salud bucal puede reducir el riesgo de tener un bebé prematuro.**

Office of Oral Health  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary

En colaboración con:

Center for Maternal and Child Health  
Women, Infants and Children Program

OFFICE OF ORAL HEALTH  
Prevention and Health Promotion Administration  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
201 W. Preston Street, 4th Fl.  
Baltimore, MD 21201 410-767-5300

<http://phpa.dhmm.maryland.gov/oralhealth>  
email: [dhmm.oralhealth@maryland.gov](mailto:dhmm.oralhealth@maryland.gov)

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) se operan en una base no discriminatoria. Esta política prohíbe discriminación en base a raza, color, sexo u origen nacional y cumple las disposiciones de empleo y garantía de ventajas, privilegios y servicios especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que se les dé a individuos idóneos con discapacidades la posibilidad de participar y de beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de DHMH  
02/2015

## ¿Sabe usted sobre servicios de atención dental para mujeres embarazadas?



Si usted está embarazada y tiene Asistencia Médica o se encuentra inscrita en el Programa de Salud Infantil de Maryland (Maryland Children's Health Program – MCHP), usted tiene cobertura dental.

La atención dental se halla disponible para mujeres embarazadas de cualquier edad.

Si usted no recibe Asistencia Médica o MCHP pero piensa que reúne los requisitos, contacte el departamento de salud local, el Centro WIC o el departamento local de servicios sociales.

**Una buena salud bucal puede reducir el riesgo de tener un bebé prematuro.**

Office of Oral Health  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary

En colaboración con:

Center for Maternal and Child Health  
Women, Infants and Children Program

OFFICE OF ORAL HEALTH  
Prevention and Health Promotion Administration  
Maryland Department of Health and Mental Hygiene  
201 W. Preston Street, 4th Fl.  
Baltimore, MD 21201 410-767-5300

<http://phpa.dhmm.maryland.gov/oralhealth>  
email: [dhmm.oralhealth@maryland.gov](mailto:dhmm.oralhealth@maryland.gov)

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) se operan en una base no discriminatoria. Esta política prohíbe discriminación en base a raza, color, sexo u origen nacional y cumple las disposiciones de empleo y garantía de ventajas, privilegios y servicios especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que se les dé a individuos idóneos con discapacidades la posibilidad de participar y de beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de DHMH  
02/2015