

Consejos para tener una buena salud bucal durante el embarazo

La salud de sus dientes y encías es **importante** ya que afecta su salud y la de su hijo. Obtener atención odontológica mientras está embarazada es **seguro** y está **cubierto** por Medicaid de Maryland durante el embarazo. Si su boca está sana, ¡le estará dando a su bebé un comienzo saludable! Hacer lo siguiente les ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables.

Tenga buenos hábitos de higiene bucal

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental una vez al día para prevenir encías rojas e inflamadas.
- Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en una taza de agua para evitar que el ácido le haga daño a los dientes. Retrase el cepillado por cerca de una hora.



Obtenga atención odontológica

- Dígale al odontólogo y al higienista odontológico que está embarazada y la fecha del parto.
- Todos los tratamientos odontológicos se deben completar antes del parto.
- La atención odontológica, lo que incluye uso de rayos X, la mayoría de los medicamentos para el dolor y la anestesia local, son seguros durante el embarazo.
- Los cambios en su cuerpo cuando está embarazada pueden ocasionar dolor e inflamación en sus encías, lo que puede hacerlas sangrar. Este problema se llama gingivitis (inflamación de las encías). Si no se trata la gingivitis, puede provocar una enfermedad periodontal (en las encías) que puede ocasionar pérdida de dientes.

Coma alimentos saludables

- Tenga una dieta balanceada y nutritiva.
- Evite alimentos con alto contenido de azúcares. También evite bebidas con alto contenido de azúcares, como jugos, bebidas con sabor a frutas y gaseosas.
- Si tiene náuseas, coma pequeñas cantidades de alimentos saludables durante el día.
- Beba agua con fluoruro durante el día, especialmente entre comidas. La mayoría del agua de grifo de Maryland contiene fluoruro, lo cual previene las caries. La mayoría de los filtros de agua no eliminan el fluoruro.



Tenga otros buenos hábitos saludables

- Asista a clases prenatales.
- No consuma tabaco ni drogas recreativas. Evite ser fumadora pasiva.
- No consuma alcohol.
- Tome ácido fólico y suplementos de hierro según lo recomendado por su médico o personal de enfermería prenatal.

**Para encontrar un odontólogo de Medicaid, visite:
OralHealth4BetterHealth.com**

Consejos para tener una buena salud bucal durante la infancia

Para mantener a su hijo libre de caries:

- Al poco tiempo del parto, limpie las encías de su bebé a diario con un pañito mojado limpio.



- No acueste a su hijo con un biberón. Los niños deben ser destetados del biberón entre los 12 y 14 meses.
- Evite actividades en las cuales comparta saliva (compartir utensilios o limpiar el chupón con su boca), ya que las bacterias que ocasionan caries pueden ser transmitidas de madre a hijo.
- Una vez que le salgan dientes, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor para niños menores de 3 años. Para niños de 3 años de edad o más, se debe usar una cantidad del tamaño de un guisante.



pequeña cantidad menores de 3 años tamaño de un guisante 3 años de edad y mayores

- Evite darle a su hijo alimentos y bebidas que contengan azúcares. Los niños no deben beber jugo de frutas durante su primer año.



Consejos para cepillar los dientes de un niño pequeño

- Use un cepillo de dientes pequeño para niños.
- Acueste al niño en una superficie cómoda (cambiador).
- Ubíquese detrás de la cabeza del niño.
- Dele un juguete para que lo sostenga.
- Cepille de 2 a 3 dientes al mismo tiempo.

- Levante los labios del niño una vez al mes para ver si tiene caries. El niño debe tener una consulta con un odontólogo inmediatamente si hay señales de caries.
- Cumplido el primer año, en la visita para el bienestar del niño, pregúntele al odontólogo sobre la salud bucal y el flúor.
- Los niños deben tener su primera consulta odontológica al cumplir 1 año de edad.



Caries en la primera infancia

Las líneas blanquecinas en la línea de la encía se pueden curar.



Caries moderadas

Los dientes parecen derretirse o astillarse.



Caries graves

De color marrón o negro; pueden estar astilladas o rotas.



Cómo aliviar el dolor de la dentición

- Use analgésicos de venta libre (acetaminofén, ibuprofeno) o anillos de dentición fríos.
- No use geles para la dentición.