

La salud de los dientes y encías es importante porque afecta tanto su salud como la de su bebé. Recibir atención dental durante el embarazo es importante, seguro y está cubierto por Medicaid de Maryland. Si su boca está sana, le dará un comienzo saludable a su bebé.

## Mantenga una buena higiene bucal

Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental que contenga flúor. Use hilo dental una vez al día para mantener sanos los dientes y las encías.

## Preste atención a los cambios en las encías

Los cambios que se producen en el cuerpo durante el embarazo pueden hacer que le duelan o se le hinchen las encías y que por eso sangren. Este problema se llama gingivitis (inflamación de las encías). Si no se trata, puede derivar en una enfermedad periodontal (de las encías), lo que puede llegar a provocar la pérdida de dientes.



## Coma alimentos saludables

- El azúcar provoca caries. Evite los alimentos y bebidas azucarados.
- Coma bocadillos saludables, como frutas y vegetales.
- Beba agua a lo largo del día y entre las comidas.

## Acuda al dentista

- Es seguro recibir atención dental durante el embarazo.
- Programe una cita con su dentista en cuanto se entere de que está embarazada.
- La atención dental, lo que puede incluir radiografías, una variedad de analgésicos y anestesia local, es segura durante el embarazo.



Si tiene Asistencia Médica, ingrese al sitio del Programa Sonrisas Sanas de Maryland para conocer los detalles de la cobertura y encontrar un dentista en [health.maryland.gov/phpa/oralhealth/Pages/Oral\\_Health\\_and\\_Pregnancy.aspx](https://health.maryland.gov/phpa/oralhealth/Pages/Oral_Health_and_Pregnancy.aspx)