

Salud dental para mujeres embarazadas

971-673-0240

www.oregon.gov/dhs/ph/oralhealth

Los dientes del bebé empiezan a formarse durante el cuarto mes de embarazo.

La salud bucal de la madre es el primer paso para lograr dientes sanos en el bebé.

- Vaya al dentista para que le haga una revisión dental.
- Hágase una limpieza dental a principios de su embarazo.
- Cepíllese los dientes y las encías 2 ó 3 veces al día con pasta de dientes que contenga fluoruro.
- Use hilo dental una vez al día.
- Use un enjuague bucal que contenga flúor (tales como Act, Fluorigard, etc.)
- No fume. Si fuma, deje de fumar.
- Aliméntese sanamente:
 - » Coma muchos alimentos ricos en calcio tales como leche, yogur, queso, frijoles secos.
 - » Coma muchas verduras.
 - » Limite el consumo de alimentos dulces.
 - » Beba agua en abundancia.

Hable con su médico si tiene problemas en la boca.

