

## Encuentre Cuidado Dental

- La Red 2-1-1 de Información de Washington  
[www.win211.org](http://www.win211.org)
- Línea telefónica gratuita de recursos “Answer for Special kids (ASK)” de Withinreach.  
[www.parenthelp123.org/families/dental-health](http://www.parenthelp123.org/families/dental-health)
- Control de Salud Comunitaria y Migrante  
<https://m360.wacmhc.org/frontend/search.aspx?cs=3144>
- Clínica Dental de la Universidad de Washington  
<http://www.dental.washington.edu/patient/patient-care-guide.html-0>
- Clínicas Dentales de Escuelas de Higiene Dental  
[www.wsdha.com/studentsection/schools](http://www.wsdha.com/studentsection/schools)
- Asociación de Clínicas Gratuitas  
[www.wafreeclinics.org/clinics.html](http://www.wafreeclinics.org/clinics.html)
- Asociación de denturistas de Washington  
<http://wadenturist.com/findadenturist.aspx>
- Asociación Dental del Estado de Washington  
<http://www.wsda.org/reduced-cost-dental-care/>

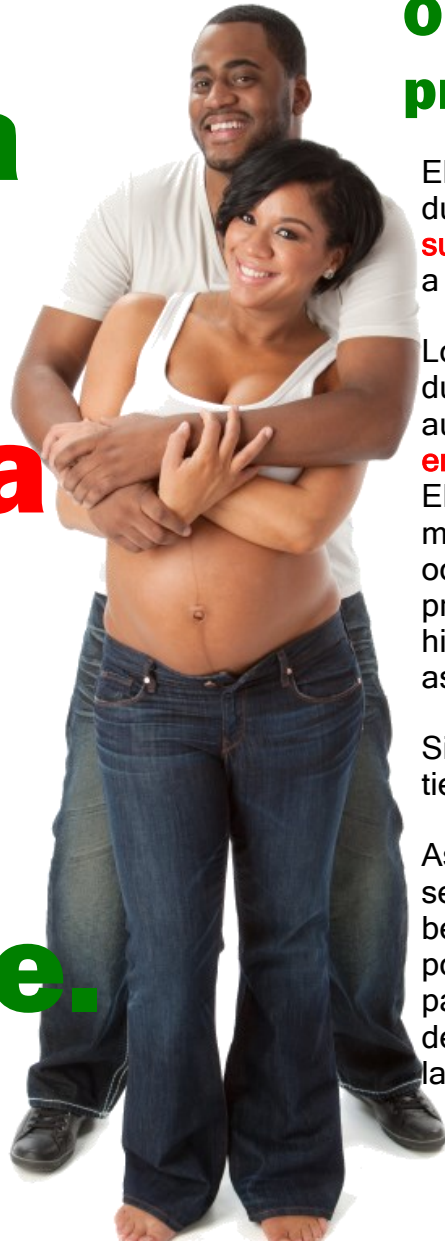
## Recursos Dentales

- Coordinador Local de ABCD  
<http://abcd-dental.org/pdf/roster.pdf>
- Coordinador Local de CSHCN  
[www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/coordlst.pdf](http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/coordlst.pdf)
- Equipo Maxilofacial Regional  
[www.doh.wa.gov/cfh/mch/maxillofacial\\_review\\_teams.htm](http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/maxillofacial_review_teams.htm)
- Grupos Médicos Para Casa  
[www.medicalhome.org/leadership/teams.cfm](http://www.medicalhome.org/leadership/teams.cfm)
- Horario del SMILEMOBILE  
[http://www.deltadentalwa.com/Guest/Public/AboutUs/WDS%20Foundation/~media/PDFs/About%20Us/Foundation/smilemobile\\_schedule\\_2012.aspx](http://www.deltadentalwa.com/Guest/Public/AboutUs/WDS%20Foundation/~media/PDFs/About%20Us/Foundation/smilemobile_schedule_2012.aspx)
- Agencia para la Tercera Edad de su area  
[http://www.agingwashington.org/local\\_aaas.asp](http://www.agingwashington.org/local_aaas.asp)
- Línea Telefónica de Dejar de Fumar  
[www.quitline.com](http://www.quitline.com)

## Salud Bucal de Mujeres Embarazadas



# La buena salud comienza con una boca saludable.



## Obtenga información sobre cómo prevenir la enfermedad dental.

El cuidado de sus dientes durante el embarazo ayuda a **su salud general** y la mantiene a usted y a su bebé saludables.

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden aumentar su riesgo de **enfermedades de las encías**. El embarazo también es un momento en el que usted está ocupada y es posible que preste menos atención a su higiene bucal causándole así formación de caries.

Si **tiene dientes sanos**, su bebé tiene menor riesgo de caries.

Asegúrese que todas **sus caries** sean tratadas antes de que su bebé nazca. Esto disminuirá la posibilidad de que usted pueda pasarle gérmenes causantes de caries a su bebé a través de la saliva.

Cepílese con un cepillo suave y **pasta dental con fluoruro** dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental todas las noches.

**Visite a un profesional dental.** Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.

El tratamiento dental, las radiografías y la anestesia son **seguros para usted y su bebé** en cualquier momento del embarazo. Asegúrese que su proveedor disponga de un delantal de plomo y un cuello protector de tiroides para protegerla a usted y a su bebé durante la toma de radiografías.

**Limite el consumo de jugos**, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

Los alimentos dulces y con almidón (golosinas, galletas, galletas saladas y papitas) pueden causar la formación de caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

Ignorar la higiene bucal personal y la necesidad del cuidado dental pueden causar problemas de salud para usted y su bebé.

Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.