

Mujeres embarazadas con náuseas

- 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.
- Las náuseas frecuentes generan ácidos estomacales hacia la boca que pueden dañar el esmalte de los dientes y causar la formación de caries.
- Use una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclada con una taza de agua para enjuagarse y escupir después de vomitar.
- Espere una hora para cepillar sus dientes después de vomitar. Un cepillado inmediato después de vomitar puede dañar el esmalte de los dientes.
- Enjuáguese con un enjuague bucal con fluoruro o mastique goma de mascar con xylitol para tener un mejor aliento.



- Cepíllese suavemente con un cepillo dental suave y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental cada noche.
- Use un enjuague bucal con fluoruro a la hora de dormir. Esto ayuda a mantener los dientes fuertes y a reparar los primeros signos de formación de caries.
- Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.
- 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.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos nutritivos como frutas frescas, vegetales, queso o nueces durante el día para ayudar a evitar las náuseas.
- Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

Para imprimir nuevamente tarjetas visite:

www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).