

## Mujeres embarazadas

- 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 cada noche.
- 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. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.
- Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.
- 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.
- Ignorar la higiene bucal personal y la necesidad del cuidado dental pueden causar problemas de salud para usted y su bebé.



**Para imprimir nuevamente tarjetas visite:**  
[www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards](http://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).