

## SALUD ORAL Y DATOS BREVES DURANTE EL EMBARAZO

- Durante el embarazo, las mujeres pueden ser más propensas a enfermedades de las encías y caries
- El cuidado dental regular y de emergencia es seguro en cualquier momento durante el embarazo
- Se le aconseja a las mujeres a que busquen atención dental de rutina durante el embarazo
- Las mujeres embarazadas con enfermedades de las encías son 7 veces más propensas a tener embarazos prematuros o bebés con bajo peso.

## PRACTIQUE EL CUIDADO EN EL HOGAR DURANTE EL EMBARAZO



Cepílese los dientes con pasta dental al menos dos veces al día.



Use hilo dental una vez al día para evitar encías enrojecidas o inflamadas.



Si vomita, enjuague su boca con agua, para detener el ácido que pueda estar atacando sus dientes. Retrase el lavarse los dientes al menos por una hora.



## Obtenga Cuidado Dental

- Dígale al dentista o higienista dental que está embarazada, además de su fecha de parto.
- Todo trabajo dental debe ser completado antes de dar a luz.
- El cuidado dental, incluyendo el uso de rayos X, la mayoría de los medicamentos para el dolor, y anestesia local, son seguros durante el embarazo.
- Las mujeres embarazadas son más propensas a desarrollar gingivitis (encías adoloridas, enrojecidas, e inflamadas) y puede empeorar debido al cambio hormonal. Si no es tratada, la gingivitis puede llevar a enfermedades en las encías, las cuales pueden causar la pérdida de dientes.



## Coma y Beba Saludable

- Coma una dieta balanceada y nutritiva, alta en calcio
- Evite alimentos altos en azúcar
- Evite bebidas altas en azúcar, como el jugo, bebidas con sabor a fruta, y sodas.
- Si tiene náuseas, coma pequeñas cantidades de comidas saludables durante el día. Tome mucha agua, especialmente entre las comidas.

## Oficina de la Salud Bucal

Teléfono: 505-827-0837 | fax: 505-827-2329  
1190 S. St Francis Dr., Santa Fe, NM 87505 | [nmhealth.org](http://nmhealth.org)

